# Como Lo Ve Bill

La Manera de Vivir de A.A.

(escritos selectos del co-fundador de A.A.)

Alcoholics Anonymous ® World Services Inc., New York

## Prólogo

QUERIDOS AMIGOS:

En este volumen aparecen varios centenares de extractos de nuestra literatura que tratan de casi todo aspecto de nuestra manera de vivir de A.A. Se cree que este material puede ser de ayuda para la meditación individual y servir como estímulo para las discusiones de grupo, y además puede conducir a una lectura aun más amplia de nuestra literatura.

Durante los pasados 25 años, he tenido el privilegio de escribir los siguientes libros acerca de A.A.: el texto de Alcohólicos Anónimos, Doce Pasos y Doce Tradiciones, Alcohólicos Anónimos Llega a su Mayoría de Edad, y Los Doce Conceptos Para el Servicio Mundial, este último como parte de nuestro Manual del Tercer Legado.* Muchos artículos han sido escritos para nuestra revista mensual, el A.A. Grapevine, y siempre he mantenido una nutrida correspondencia personal.

Estas son las fuentes principales de las cuales se ha seleccionado el contenido de este volumen. Debido a que las citaciones se han sacado de su contexto original, ha sido necesario, en interés de la claridad, modificar y, a veces, volver a redactar algunas. **

Por supuesto, todo el material refleja mi punto de vista personal sobre la manera de vida de A.A. Tiene que tener, como tal, sus limitaciones e imperfecciones. No obstante, se puede esperar que esta nueva publicación responderá a una necesidad auténtica.

Con devoción,

Abril de 1967

Bill

* El Manual del Tercer Legado ha sido revisado y su título cambiado al de El Manual de Servicio de A.A.

** En esta nueva edición en español (1993), todas las referencias son de las traducciones publicadas por A.A.W.S., Inc. En los casos en que los escritos todavía no han sido traducidos, se han preparado versiones para esta edición.

## Guía para Lectura y Discusión

1

Cambio de Personalidad

"Se dice a menudo que los A.A. nos interesamos únicamente en el alcoholismo. Esto no es cierto. Tenemos que superar la bebida para seguir viviendo. Pero todo aquel que conozca de primera mano la personalidad alcohólica sabe que ningún verdadero borracho deja de beber completamente a no ser que experimente un profundo cambio de personalidad".

* * *

Creíamos que las "circunstancias" nos habían obligado a beber. Tratamos de modificar estas circunstancias, y al no poder hacerlo a nuestra entera satisfacción, nuestro beber se fue pasando de la raya y nos convertimos en alcohólicos. Nunca se nos ocurrió que necesitábamos cambiar nosotros para acomodarnos a las circunstancias, cualesquiera que fuesen.

1. CARTA, 1940 - 2. DOCE Y DOCE, págs. 49-50

2

En Manos de Dios

Cuando miramos hacia atrás, nos damos cuenta de que las cosas que recibimos cuando nos pusimos en manos de Dios eran mejores de lo que nos hubiésemos imaginado.

* * *

Mi depresión se profundizó en forma insoportable hasta que finalmente me pareció estar en el más oscuro fondo del abismo. En un momento el último vestigio de mi orgullosa obstinación fue aplastado. De pronto me encontré exclamando: "¡Si existe un Dios, que se me muestre! ¡Estoy listo para hacer cualquier cosa, cualquier cosa!"

De repente la habilitación se llenó de una luz blanca. Me sumergí en un éxtasis que no hay palabras para describir. Me pareció, con los ojos de mi mente, que yo estaba sobre una montaña y que soplaba un viento, no de aire sino de espíritu. Y luego surgió en mí la idea de que yo era un hombre libra. Lentamente el éxtasis se fue desvaneciendo. Yo estaba acostado pero en este momento, durante un tiempo, me sentí en otro mundo. Un nuevo mundo de realidad consciente. A mi alrededor y dentro de mí había una maravillosa sensación de Presencia, y pensé para mis adentros: "De manera que éste es el Dios de los predicadores".

1. ALCOHOLICOS ANONIMOS, pág. 93 -

2. A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD, pág. 64

3

## El Dolor y el Progreso

"Hace años, solía compadecer a todos los que sufrían. Ahora compadezco solamente a aquellos que sufren en la ignorancia, que no comprenden el propósito y la utilidad final del dolor".

* * *

Alguien observó una vez que el dolor es la piedra de toque de todo progreso espiritual. Con cuánta sinceridad podemos los A.A. estar de acuerdo con él, porque sabemos que los dolores del alcoholismo tuvieron que venir antes que la sobriedad, y la confusión mental antes que la serenidad.

* * *

"Cree más profundamente. Levanta la cara hacia la Luz, aunque por el momento no puedas ver".

1. CARTA, 1950 - 2. DOCE Y DOCE, pág. 100 - 3. CARTA, 1950

4

## ¿Nos es Posible Escoger?

No debemos nunca obcecarnos por la vana filosofía de que no somos sino las víctimas desventuradas de nuestra herencia, de las experiencias de nuestra vida, y de nuestras circunstancias - de que éstas son las únicas fuerzas que toman nuestras decisiones por nosotros. Este no es el camino hacia la libertad. Tenemos que creer que nos es posible escoger.

* * *

"Como alcohólicos activos perdimos nuestra capacidad para escoger entre beber o no beber. Fuimos víctimas de una compulsión que parecía imponernos que siguiéramos con nuestra autodestrucción. "No obstante, por fin tomamos algunas decisiones que ocasionaron nuestra recuperación. Llegamos a creer que solos éramos impotentes ante el alcohol. Esta fue, sin duda, una decisión, y muy difícil. Llegamos a creer que un Poder Superior nos podría devolver el sano juicio, en cuanto estuviéramos dispuestos a practicar los Doce Pasos de A.A.

"En pocas palabras, nos decidimos a 'estar dispuestos' y nunca habíamos tomado una mejor decisión".

1. GRAPEVINE, Noviembre de 1960 - 2. CARTA, 1966

5

## Mantenimiento y Desarrollo

Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos sólo conduce a la futileza y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena. Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. Porque entonces nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir.

Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El mal humor y la ira repentina no eran para nosotros. La ira puede ser un dudoso lujo para personas normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.

ALCOHOLICOS ANÓNIMOS, pág. 62

6

## ¿Todo o Nada?

La aceptación y la fe pueden producir un cien por ciento de sobriedad. De hecho, por lo general lo hacen; y tienen que hacerlo, si no, no podríamos tener vida alguna. Sin embargo, en cuanto tratamos de aplicar estas actitudes a nuestros problemas emocionales, nos damos cuenta de que sólo se pueden lograr resultados relativos. Por ejemplo, nadie puede liberarse completamente del miedo, de la ira o del orgullo.

Por lo tanto, en esta vida nunca lograremos una humildad y un amor perfectos. Respecto a la mayoría de nuestros problemas, tendremos que contentarnos con un progreso muy gradual, interrumpido a veces por graves contratiempos. Tendremos que abandonar nuestra vieja actitud de "todo o nada".

GRAPEVINE, Marzo de 1962

7

## El Dominio del Espíritu

En la antigüedad era penosamente lento el progreso material. El espíritu moderno de indagación, investigación e inventiva científica era casi desconocido. En el dominio de lo material, la mente del hombre estaba encadenada por la superstición, la tradición y toda clase de obsesiones. Algunos de los contemporáneos de Colón consideraban como algo absurdo el que la tierra fuera redonda. Otros estuvieron a punto de dar muerte a Galileo por sus herejías astronómicas.

¿No somos algunos de nosotros tan irrazonables y estamos tan predispuestos en contra del dominio del espíritu como lo estaban los antiguos respecto al dominio de lo material?

* * *

Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes le buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos.

1. ALCOHOLICOS ANONIMOS, págs. 47-48

2. ALCOHOLICOS ANONIMOS, pág. 43

8

## Una Vida Nueva

¿Es la sobriedad todo lo que debemos esperar de un despertar espiritual? No, la sobriedad no es sino el mero comienzo, el primer regalo del primer despertar. Si hemos de recibir más regalos, nuestro despertar tiene que continuar. Según continúa, descubrimos que podemos deshacernos poco a poco de la antigua vida - la que no dio resultado - y llevar una nueva que puede darlo, y que sí lo da cualesquiera que sean las circunstancias.

Sin importar el éxito o fracaso mundanos, la pena o la alegría, la enfermedad o la salud o siquiera la muerte misma, se puede llevar una nueva vida de posibilidades sin fin, si estamos dispuestos a seguir con nuestro despertar por medio de la práctica de los Doce Pasos de A.A.

GRAPEVINE, Diciembre de 1957

## 9

### El Grupo y la Comunidad Mundial

En el momento en que por el trabajo de Paso Doce se forma un grupo, se hace el descubrimiento de que la mayoría de los individuos no pueden recuperarse a menos que exista un grupo. Cada miembro cae en la cuenta de que no es sino una pequeña parte de un gran todo; que ningún sacrificio personal es demasiado grande ante la preservación de la Comunidad. Descubre que el clamor de sus deseos y sus ambiciones internas deben silenciarse si es que han de causarle algún daño al grupo. Se ve claramente que si no sobrevive el grupo, tampoco sobrevive el individuo.

* * *

El miembro solitario marinero, el A.A. que se ha ido a la guerra en ultramar - todos estos miembros saben que pertenecen a la comunidad mundial de A.A., que su separación no es sino física, que sus compañeros pueden estar tan cerca como el siguiente puerto de escala. De altísima importancia es que tienen la certeza de que la gracia de Dios está con ellos en alta mar o en su remoto puesto fronterizo, al igual que está en su propio hogar".

1. DOCE Y DOCE, pág. 136 - 2. CARTA, 1966

## 10

### Desde la Oscuridad

El autoanálisis es el medio por el cual introducimos la nueva visión, la acción, y la gracia para iluminar el lado oscuro y negativo de nuestra naturaleza. Con ello nos llega el desarrollo de esa clase de humildad que nos hace posible recibir la ayuda de Dios. Sin embargo es solamente un paso. Desearemos ir más adelante.

Desearemos que florezca y crezca lo bueno que hay en todos nosotros, aun en el peor de nosotros. Necesitaremos desde luego el aire y la abundancia de alimento. Pero ante todo desearemos la luz del sol; casi nada crece en la oscuridad. La meditación constituye nuestro paso hacia el sol.

* * *

"Parece que una luz clara nos baña a todos cuando abrimos los ojos. Ya que nuestra ceguera está causada por nuestros propios defectos, primero tenemos que darnos profunda cuenta de cuáles son éstos. La

meditación constructiva es el primer requisito para cada nueva etapa de nuestro desarrollo espiritual".

1. DOCE Y DOCE, pág. 105 - 2. CARTA, 1946

11

## Cantidad o Calidad

"En cuanto a este asunto de las recaídas, yo no me sentiría muy desanimado. Creo que estás sufriendo muchísimo debido a un sentimiento de culpabilidad innecesario. Por alguna que otra razón, el Señor ha dispuesto para algunos de nosotros los caminos más empinados y supongo que estás siguiendo uno de ellos. Dios no nos pide que tengamos éxito, sino solamente que tratemos de tenerlo. Sin duda, estás tratando, y has estado tratando de tenerlo. Así que no me alejaría de A.A. a causa de cualquier sentimiento de desilusión o de vergüenza. Es precisamente el lugar en donde debes estar. ¿Por qué no tratas de ser sólo un miembro? No es necesario que lleves a cuestas la totalidad de A.A.

"Lo que cuenta no es simplemente la cantidad de cosas buenas que haces, sino también la calidad.

"Sobre todo, hazlo un día a la vez".

CARTA, 1956

12

## En Busca del Oro Falso

La soberbia es la fuente primordial de dificultades para los seres humanos, el obstáculo principal a todo progreso. La soberbia nos induce a imponernos a nosotros, o a los demás, exigencias que no pueden cumplirse sin violentar o abusar de los instintos que Dios nos entregó. Cuando la satisfacción de nuestros instintos sexuales, de seguridad y de sociedad se convierte en el objetivo primordial de nuestras vidas, aparece el orgullo para justificar nuestros excesos.

* * *

Puedo lograr la "humildad para hoy", únicamente en la medida en que pueda evitar el obstáculo de la culpabilidad y la rebeldía por un lado y, por el otro, aquel engañoso paraíso donde se ven desparramadas sobre toda la tierra las monedas de oro falso del orgullo. De esta forma, puedo

encontrar y seguir el camino real hacia la humildad, que se halla entre los dos extremos. Por lo tanto, un inventario constante que me puede indicar cuándo me he desviado, es siempre apropiado.

1. DOCE Y DOCE, pág. 51 - 2. GRAPEVINE, Junio de 1961

## 13

## El Don Compartido

A.A. es algo más que un conjunto de principios; es una sociedad de alcohólicos en acción. Debemos llevar el mensaje, pues, de no hacerlo, nosotros mismos podemos debilitarnos y aquellos a quienes no se les ha comunicado la verdad, pueden perecer.

* * *

La fe es nuestro don más precioso; compartirla con otros es nuestra responsabilidad más grande. Que los A.A. busquemos siempre la sabiduría y la buena voluntad por medio de las cuales podamos cumplir con el cometido importantísimo que el Donante de todas las dádivas perfectas ha depositado en nuestras manos.

1. MANUAL DE SERVICIO, pág. S1 - 2. GRAPEVINE, Abril de 1961

## 14

## Problemas de los Principiantes

Se nos presentará la tentación de volvernos posesivos con los recién llegados. Tal vez tratemos de darles consejo con respecto a sus asuntos, que en realidad no estamos en capacidad de dar o no debiéramos dar. Entonces nos sentimos lastimados y confundidos cuando rechazan el consejo, o cuando lo aceptan y con ello se causa una confusión más grande todavía.

* * *

"No puedes hacer que un caballo beba agua si todavía prefiere cerveza, o está demasiado loco para saber lo que realmente quiere. Pon a su lado un cubo de agua, dile lo buena que es y por qué, y déjalo en paz.

"Si alguien realmente quiere emborracharse, no existe, que yo sepa, manera de prevenirlo - así que déjalo en paz, deja que se emborrache. Pero no le prives tampoco del cubo de agua".

1. DOCE Y DOCE, pág. 118 - 2. CARTA, 1942

## 15

## Los Valores Eternos

Mucha gente no quiere tener que ver con valores espirituales absolutos. Dicen que los perfeccionistas están llenos de presunción porque se imaginan que han logrado alguna meta imposible, o se hunden en la autocondena por no haberlo hecho.

Creo, sin embargo, que no debemos tener este punto de vista. No es culpa de los grandes ideales el que a veces se abuse de ellos y por lo tanto se conviertan en vanos pretextos para justificar la culpabilidad, la rebeldía y la soberbia. Por el contrario, no podemos desarrollarnos mucho, a menos que nos esforcemos constantemente en imaginar lo que puedan ser los valores espirituales eternos.

* * *

"Día tras día, tratamos de acercarnos un poco a la perfección de Dios. Así que no tenemos que consumirnos con un sentimiento sensiblero de culpa si no logramos alcanzar Su imagen y semejanza el jueves que viene. Nuestra meta es el progreso, y Su perfección es el faro, a años luz de distancia, que nos sigue guiando".

1. GRAPEVINE, Junio de 1961 - 2. CARTA, 1966

## 16

## ¡Nunca Más!

"La mayoría de la gente se siente más segura con el plan de 24 horas que con la resolución de no volver a beber nunca. La mayoría han roto ya demasiadas resoluciones. En realidad es una cuestión de elección personal: cada miembro tiene el privilegio de interpretar el programa según le parezca.

"Personalmente, adopto la actitud de que tengo la intención de no beber nunca. Esta es ligeramente distinta a decir: 'No beberé nunca más'. Esta última postura puede a veces meter a la gente en dificultades, porque es pretender hacer en un plan personal lo que los alcohólicos no podrían hacer nunca. Se trata demasiado de un acto de voluntad, y deja muy poco espacio para la idea de que Dios nos liberará de la obsesión de beber con tal que sigamos el programa de A.A.".

CARTA, 1949

17

## Hacia la Honestidad

El deseo perverso de ocultar un motivo malo por debajo de uno bueno, penetra los asuntos humanos desde la cumbre hasta el fondo. Esta sutil y elusiva clase de fariseísmo puede ser el fundamento del acto o el pensamiento más pequeño. Aprender diariamente a reconocer, admitir y corregir esos defectos constituye la esencia de la edificación del carácter y del buen vivir.

* * *

El engaño a los demás casi siempre tiene sus raíces en el engaño a nosotros mismos.

* * *

De alguna manera, el sentirnos solos con Dios no parece tan dificultoso como encarar a otra persona. Mientras no nos sentemos a hablar en voz alta sobre todo aquello que hemos escondido durante largo tiempo, nuestra buena disposición para limpiar totalmente nuestra casa no pasará de ser una mera teoría. Cuando somos honrados con otra persona, tenemos la confirmación de que hemos sido honrados con nosotros mismos y con Dios.

1. DOCE Y DOCE, pág. 101 - GRAPEVINE, Agosto de 1961

3. DOCE Y DOCE, pág. 64

18

## Compañero y Colega

"El Dr. Bob fue mi colega y compañero constante en la gran aventura de A.A. Como médico y persona grandemente humana, eligió como su principal ocupación trabajar con otros y logró establecer un récord que, en cantidad y en calidad, nadie sobrepasará nunca. Ayudado por la incomparable Hermana Ignacia en el Hospital Santo Tomás, de Akron, suministró - sin cobrar un centavo - tratamiento médico e inspiración espiritual a cinco mil enfermos alcohólicos.

**"A pesar de todas las presiones y tensiones de los tiempos pioneros de A.A., nunca cruzamos ni una palabra dura. Puedo decir, muy agradecido, que se debe atribuir a él todo el mérito".**

*** * ***

**Me despedí del Dr. Bob, sabiendo que se sometería a una delicada operación. Su maravillosa y amplia sonrisa estaba en su rostro cuando me dijo casi en son de broma. "Recuerda, Bill, no echemos esto a perder. ¡Mantengámoslo simple!" Yo salí, sin poder pronunciar una palabra. Esta fue la última vez que lo vi.**

**1. CARTA, 1966 - 2. A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD, pág. 217**

**19**

## El Vino del Éxito

**Los problemas desagradables o inesperados no son los únicos que exigen autocontrol. Debemos tener el mismo cuidado cuando empecemos a alcanzar algún grado de importancia y de éxitos materiales. Porque nadie ha amado tanto los triunfos personales como nosotros; bebíamos del éxito como si fuera un vino que siempre nos haría sentir alegres. Cegados por la orgullosa confianza en nosotros mismo, estábamos listos a hacer el papel de "personajes".**

**Ahora que estamos en A.A. sobrios, y cuando hemos ganado de nuevo la estimación de nuestros amigos y asociados en los negocios, vemos que todavía necesitamos ejercer una vigilancia especial. Como un seguro contra el deseo de "ser personajes" podemos examinarnos para recordar que estamos sobrios en el día de hoy sólo por la gracia de Dios y que cualquier éxito que podamos tener es mucho más Suyo que nuestro.**

**DOCE Y DOCE, págs. 98-99**

**20**

## Luz de una Oración

**"Dios, concédenos la serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, el valor para cambiar las cosas que podemos, y la sabiduría para reconocer la diferencia".**

* * *

Valoramos nuestra "Oración de la Serenidad" porque nos trae una nueva luz que puede disipar nuestra vieja y casi fatal costumbre de engañarnos a nosotros mismos.

En el resplandor de esta oración, vemos que la derrota, propiamente aceptada, no tiene que ser un desastre. Ahora sabemos que no tenemos que huir, ni debemos tratar de superar la adversidad por otra ofensiva precipitada que nos creará obstáculos más rápidamente de lo que podamos derribarlos.

GRAPEVINE, Marzo de 1962

## 21

## Ciudadanos de Nuevo

"Cada uno de nosotros - es decir, el miembro que saca el mayor provecho del programa - dedica mucho tiempo en los primeros años al trabajo de Paso Doce. Así fue en mi propio caso y, tal vez, con menos trabajo no me habría mantenido sobrio.

"No obstante, tarde o temprano, la mayoría de nosotros nos vemos cargados con otras obligaciones - ante la familia, los amigos, el país. Como recuerdas, el Paso Doce también hace referencia a 'practicar estos principios en todos nuestros asuntos'. Por lo tanto, creo que la cuestión de aceptar o no un cierto trabajo de Paso Doce debe decidirse según lo dictado por tu propia conciencia. Nadie más te puede decir con toda seguridad lo que debes hacer en un momento dado.

"Yo sólo sé que, en algún momento, se espera de ti que hagas algo más que llevar el mensaje a otros alcohólicos. En A.A. nuestro objetivo no es únicamente la sobriedad - tratamos de hacernos nuevamente ciudadanos del mundo que una vez rechazamos, y que un día nos rechazó. Esta es la demostración final hacia la cual el trabajo de Paso Doce es el primer paso, pero no el último".

CARTA, 1959

## 22

## El Temor como Escalón

El principal activador de nuestros defectos ha sido el miedo egocéntrico, primordialmente el miedo de perder algo que ya poseíamos o fallar en

conseguir algo que exigíamos. Al vivir sobre una base de exigencias insatisfechas, nos manteníamos en un estado de continua perturbación y frustración. Por consiguiente, no tendríamos paz a menos que pudiésemos encontrar los medios para reducir esas exigencias.

* * *

A pesar de su acostumbrada destructividad, hemos descubierto que el temor puede servir como punto de partida hacia lo mejor. El temor puede ser un escalón hacia la prudencia y el digno respeto para los demás. Puede enseñarnos la senda tanto hacia la justicia como hacia el odio. Y cuando más justicia y respeto tengamos, más pronto llegaremos a encontrar el amor que tolera el sufrimiento y, no obstante, se da libremente. Así que el temor no tiene que ser siempre destructivo, porque las lecciones de sus consecuencias nos pueden conducir a valores positivos.

1. DOCE Y DOCE, pág. 81 - 2. GRAPEVINE, Enero de 1982

## 23

## Lo Adoramos Todo

También descubrimos que habíamos sido adoradores. ¡La emoción que esto nos producía! ¿No habíamos adorado indistintamente a personas, objetos, dinero y a nosotros mismos?

Y, por otra parte y con mejor razón, ¿no habíamos contemplado con adoración la puesta del sol, el mar o una flor? ¿Quién de entre nosotros no había amado a alguna persona o alguna cosa? ¿No eran estas cosas los hilos que formaban el tejido de nuestras vidas? ¿No determinaban estos sentimientos, después de todo, el curso de nuestra existencia?

Era imposible decir que no teníamos capacidad para la fe, para el amor y la adoración. En una u otra forma habíamos estado viviendo por la fe, y casi por nada más.

ALCOHOLICOS ANONIMOS, pág. 50

## 24

## Iguales en la Hora de la Verdad

"Al principio pasaron cuatro años antes de que A.A. llevara la sobriedad tan sólo a una mujer alcohólica. Como aquellos del 'alto fondo', las mujeres decían que eran diferentes; A.A. no podía ayudarles. No

obstante, al irse perfeccionando la comunicación, debido principalmente a las mujeres, la situación fue cambiando.

"Este proceso de identificación y transmisión ha seguido. El borracho de los barrios perdidos decía que él era diferente. Se oía aun más vociferante al mundano (el beodo de la alta sociedad) decir lo mismo. Y a los artistas, los profesionales, los ricos, los pobres, los agnósticos, los indios, los esquimales, los soldados veteranos y los presos.

"Sin embargo, hoy en día, toda esta gente, y otros muchos más, hablan de lo mucho que nos parecemos todos los alcohólicos, en la hora de la verdad".

GRAPEVINE, Octubre de 1959

## 25

## No Podemos Permanecer Inmóviles

En los primeros días de A.A., no me preocupaba mucho de las áreas de la vida en que estaba manteniendo el status quo. Tenía siempre un pretexto: "Después de todo", me comentaba a mí mismo, "estoy demasiado ocupado en otros asuntos mucho más importantes". Esta era mi casi perfecta receta para la comodidad y la satisfacción de sí mismo.

* * *

Cuántos de nosotros nos permitiríamos decir: "Bueno, estoy sobrio y contento. ¿Qué más podría desear o hacer? Estoy bien tal como soy". Nos damos cuenta de que el precio de este tipo de satisfacción con uno mismo es inevitable retroceso, interrumpido en algún punto por un brusco y penoso despertar. Tenemos que desarrollarnos o nos desintegraremos. Para nosotros, el status quo puede ser únicamente para hoy, nunca para mañana. Tenemos que cambiar; no podemos permanecer inmóviles.

1. GRAPEVINE, Junio de 1961 - 2. GRAPEVINE, Febrero de 1961

## 26

## La Verdadera Libertad del Espíritu

Cuanto más dispuestos estemos a depender de un Poder Superior, más independientes seremos en realidad. Por lo tanto, la dependencia, como la práctica A.A., es de hecho un medio para lograr la verdadera independencia espiritual.

**En nuestra vida diaria, es sorprendente descubrir lo dependiente que somos realmente y lo inconscientes que somos de esa dependencia. Toda casa moderna tiene alambres eléctricos que conducen la energía y la luz hacia el interior. Nos sentimos fascinados con esta dependencia, tratamos siempre de evitar que ocurra algún daño que nos prive del suministro de la corriente. Al aceptar que somos dependientes de esta maravilla científica, gozamos de una mayor independencia, sino con mayores comodidades y seguridades. La energía fluye donde la necesitamos. Aunque estamos bien dispuestos a aceptar este principio de dependencia sana en la mayoría de nuestros asuntos temporales, a menudo nos resistimos tenazmente al mismo principio cuando se nos pide que lo apliquemos como un medio para desarrollar la vida espiritual. Está bien claro que no conoceremos nunca la libertad bajo Dios, hasta que no tratemos de buscar Su voluntad para con nosotros. La decisión es nuestra.**

**DOCE Y DOCE, pág. 39**

**27**

**Suspensión Diaria**

**No estamos curados del alcoholismo. Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual.**

*** * ***

**Nosotros los miembros de A.A. obedecemos a principios espirituales, primero porque es forzoso que lo hagamos, y finalmente porque nos agrada la clase de vida que nos trae esa obediencia. Los grandes sufrimientos y el gran amor son los disciplinarios de los A.A.; no necesitamos tener otros.**

**1. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 79 - 2. DOCE Y DOCE, pág. 183**

**28**

**Los Perturbadores Pueden ser Nuestros Maestros**

**Hoy en día, muy pocos se preocupan de cómo un principiante podría afectar nuestra reputación o eficacia. Los que recaen, los que mendigan, los que chismorrean, los que tienen trastornos mentales, los que se rebelan contra el programa, los que se aprovechan de la fama de A.A. - muy raras veces perjudican al grupo de A.A. por mucho tiempo.**

Algunos de ellos han llegado a ser nuestros más respetados y más amados miembros. Otros se han alejado. Hemos llegado a considerar a estas personas no como amenazas, sino como nuestros maestros. Nos obligan a cultivar la paciencia, la tolerancia y la humildad. Finalmente, nos percatamos de que son simplemente gente más enferma que el resto de nosotros, y que nosotros los que los condenamos, somos los Fariseos cuya falsa rectitud causa un más profundo perjuicio espiritual al grupo.

## 29

## La Gratitud Debe Ir Adelante

"La gratitud debe ir adelante, y no atrás.

"En otras palabras, si llevas el mensaje a otra gente, estarás haciendo el mejor pago posible por la ayuda que se te ha dado".

* * *

No hay satisfacción más profunda ni alegría más grande que un trabajo de Paso Doce bien hecho. La esencia de lo que recibimos cuando llevamos el mensaje de A.A. a otro alcohólico, está en observar cómo los ojos de hombres y mujeres se abren admirados cuando se mueven desde la oscuridad hacia la luz, palpar cómo sus vidas se van llenando rápidamente con un nuevo objetivo y significado, y sobre todo, comprobar cómo van despertando esas personas ante la presencia de un Dios amoroso en sus vidas.

## 30

## Salir de una "Borrachera Seca"

"A veces nos deprimimos. Si lo sabré yo; he sido campeón de las borracheras secas. Aunque las causas superficiales formaban parte del cuadro - eventos disparadores, que precipitan la depresión - las fundamentales, estoy convencido, se encontraban a un nivel mucho más profundo.

"Intelectualmente, pude aceptar mi situación. Emocionalmente no pude.

"No hay soluciones fijas a estos problemas. Pero una parte de la solución está sin duda en el esfuerzo constante para practicar todos los Pasos de A.A."

CARTA, 1954

## 31

## En la Economía de Dios

"En la economía de Dios, no se desperdicia nada. Mediante el fracaso, aprendemos una lección de humildad que, por dolorosa que sea, es probablemente necesaria."

* * *

No siempre nos acercábamos a la sabiduría por medio de nuestras virtudes; nuestra más amplia comprensión a menudo tiene sus raíces en los dolores de nuestra antigua locura. Ya que ésta ha sido la esencia de nuestra experiencia personal, es también la esencia de nuestra experiencia como Comunidad.

1. CARTA, 1942

2. GRAPEVINE, Noviembre de 1961

## 32

## La Responsabilidad Moral

"Algunos ponen serios reparos a la postura A.A. de que el alcoholismo es una enfermedad. Este concepto, les parece, le quita al alcohólico la responsabilidad moral. Como ya sabe cualquier A.A., esto dista mucho de la verdad. No nos aprovechamos del concepto de enfermedad para dispensar a nuestros miembros de la responsabilidad. Al contrario, aprovechamos el concepto de enfermedad mortal para imponer en el que sufre la más seria obligación moral, la de valerse de los Doce Pasos de A.A. para recuperarse.

"En los primeros días de su vida de bebedor, el alcohólico es a menudo culpable de irresponsabilidad. Pero en cuanto llega el tiempo de beber compulsivamente, no se puede esperar que responda plenamente de su conducta. Tiene una obsesión que le condena a beber, y una sensibilidad física al alcohol que le destina a la locura y a la muerte.

"Pero cuando se le hace darse cuenta de su condición, se ve presionado a aceptar el programa de A.A. de regeneración moral".

CHARLA, 1960

## 33

### Orientación para Nuestras Vidas

Descubrimos que recibimos orientación para nuestras vidas en la medida que dejamos de hacer peticiones a Dios para que nos la otorgue de acuerdo con nuestros términos.

* * *

Al rezar, pedimos sencillamente que durante el día Dios ponga en nosotros la mejor comprensión de Su voluntad que podamos tener en ese día, y que nos conceda la gracia para cumplirla.

* * *

Existe un encadenamiento directo entre el examen de sí mismo, la meditación y la oración. Tomadas separadamente, esas prácticas pueden traer mucho alivio y beneficio. Pero cuando están lógicamente relacionadas y entrelazadas, el resultado es una base firme para la vida.

DOCE Y DOCE

1. pág. 111 - 2. pág. 109 - 3. pág. 105

## 34

### "No Afiliada a Ninguna Secta"

"En tanto que A.A. ha reintegrado a miles de pobres cristianos a sus iglesias, y ha convertido en creyentes a ateos y agnósticos, también ha logrado que gentes que tienen como religión el budismo, el islamismo y el judaísmo se hagan buenos miembros de la Comunidad. Por ejemplo, dudamos seriamente que nuestros miembros budistas en el Japón se hubieran unido a esta Sociedad, si A.A. cómo movimiento, se hubiera catalogado oficialmente de cristiano.

"Puedes fácilmente convencerte de lo cierto que es, imaginándote que A.A. se hubiera iniciado entre los budistas, y que ellos te dijeran que no podrías unirte al grupo a menos que te convirtieras en budista. Si fueras un cristiano alcohólico bajo tales circunstancias, bien podrías volver la cara hacia la pared y morir".

CARTA, 1954

## 35

## El Sufrimiento Transmutado

**"A.A. no es una historia de éxito en el sentido común y corriente de la palabra. Es la historia del sufrimiento transmutado, bajo la gracia, en progreso espiritual".**

*** * * * ***

**Para el Dr. Bob la necesidad insaciable de alcohol fue evidentemente un fenómeno físico que lo molestó aun durante sus primeros años en A.A., época en la que solamente pudo olvidarlo porque se decidió día y noche a transmitir el mensaje a otros alcohólicos. Aunque esa necesidad era muy difícil de soportar, sin duda tuvo mucho que ver en la intensa motivación y la energía que aportó para formar el Grupo Número Uno de Akron.**

**La liberación espiritual de Bob no llegó fácilmente; fue penosamente lenta. Siempre tuvo que dedicar el trabajo más duro y la vigilancia más atenta.**

**1. CARTA, 1959**

**2. A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 69**

36

## Humildad Primero

**En A.A. encontramos muchas personas que habían llegado a pensar, al igual que nosotros, que la humildad era un sinónimo de la debilidad. Nos ayudaron a reducirnos a nuestro verdadero tamaño. Nos mostraron con su ejemplo que el intelecto y la humildad podían ser compatibles, siempre y cuando la humildad se colocara en primer lugar. Cuando empezamos a hacerlo, recibimos el don de la fe, una fe que obra. Esta fe está disponible para ustedes, también.**

*** * * * ***

**En donde antiguamente la humildad había significado el amargo alimento para reconocer los errores, empieza ahora a significar el ingrediente nutritivo que puede darnos la serenidad.**

**1. DOCE Y DOCE, pág. 32**

**2. DOCE Y DOCE, pág. 79**

37

## Un Corazón Lleno y Agradecido

Un ejercicio que practico es el de tratar de hacer un inventario completo de mis bendiciones y una justa aceptación de los muchos dones que poseo - tanto los temporales como los espirituales. En esto trato de alcanzar un estado de agradecimiento alegre. Un agradecimiento así, al ser afirmado repetidamente y considerado atentamente, puede al fin desplazar la propensión natural a felicitarme a mí mismo por cualquier progreso que me haya sido posible hacer en alguna área de mi vida.

Me esfuerzo por aferrarme a la verdad de que un corazón lleno y agradecido no puede abrigar grandes presunciones. Rebosante de gratitud, el corazón tiene que latir con un amor que fluye hacia todo lo que nos rodea, la emoción más elevada que jamás podamos experimentar.

GRAPEVINE, Marzo de 1962

38

## Un Conducto Hacia Dios

"Creo firmemente tanto en la orientación como en la oración. Yo sé, no obstante - y espero ser lo suficientemente humilde para entender - que mi orientación puede que no tenga nada de infalible.

"El mismo momento en que me imagino que dispongo de un conducto libre (y directo) hacia Dios, me he convertido en lo suficientemente egoísta como para meterme en graves dificultades. No hay nadie que pueda causar más pesar innecesario que aquel que, impulsado por el ansia de poder, cree recibir su consejo directamente de Dios".

CARTA, 1950

39

## Enfrentarse a los Resentimientos

El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquiera otra cosa. De éste se derivan todas las formas de

enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente.

Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos, y nos preguntamos el porqué. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados.

* * * * *

"El escribir la más acalorada carta puede servir como una válvula de seguridad muy efectiva - con tal de que tengas cercana una papelera".

1. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 60

2. CARTA, 1949

40

## Logros Materiales

Ningún miembro de A.A. quiere desaprobar los logros materiales. Y no entramos en discusión con los muchos que en forma tan apasionada se aferran a la creencia de que la satisfacción de nuestros deseos naturales básicos constituye el objeto principal de la vida. Pero estamos seguros que en el mundo ninguna clase de personas ha hecho nunca una confusión peor al tratar de vivir con esta fórmula que los alcohólicos.

Estábamos exigiendo más de lo que nos corresponde de seguridad, prestigio y amoríos. Cuando parecía que estábamos teniendo éxito, bebíamos para buscar sueños mayores aún. Cuando estábamos frustrados, aunque fuera en parte, bebíamos para olvidar.

En todos esos esfuerzos, tan bien intencionados muchos de ellos, el obstáculo paralizador había sido nuestra falta de humildad. Habíamos carecido de la perspectiva para ver que la formación del carácter y los valores espirituales tenían que estar en primer lugar, y que las satisfacciones materiales no eran el objetivo de la vida sino los subproductos.

DOCE Y DOCE, pág. 76

## 41

## ¿Regalas para ser Miembro?

Por el año 1943 ó 1944, la Oficina Central pidió a los grupos que hicieran unas listas de reglas para ser miembro y que las enviaran a la oficina. Después de recibirlas las pusimos todas por escrito. Tras hacer una breve reflexión sobre esa multitud de reglas llegamos a una asombrosa conclusión.

Si todos esos edictos hubieran estado vigentes en todas partes al mismo tiempo, habría sido casi imposible para cualquier alcohólico unirse a A.A. Alrededor de los nueve décimos de nuestros más antiguos y fieles miembros no hubieran podido ser aceptados.

* * * * *

Finalmente la experiencia nos enseñó que quitarle a un alcohólico su total oportunidad de lograr su sobriedad en A.A. equivale a veces a pronunciarle su sentencia de muerte, y a menudo a condenarlo a inacabable sufrimiento. ¿Quién se atreve a ser juez, jurado y verdugo de su propio hermano enfermo?

1. GRAPEVINE, Agosto de 1946

2. DOCE Y DOCE, pág. 149

## 42

## Confianza en Nosotros Mismos

La primera vez que afrontamos la necesidad de admitir la derrota, la mayoría de nosotros se rebeló. Nos habíamos acercado a A.A. esperando que se nos enseñara la confianza en nosotros mismos. Pero se nos dijo que, en lo que concierne al alcohol, esa confianza no sólo era inapropiada, sino que constituía una desventaja. Nuestros padrinos declararon que éramos víctimas de una obsesión mental tan sutilmente poderosa que ninguna fuerza de voluntad humana podría abatirla. No podía pensarse en una victoria personal sobre esta compulsión, mediante la mera fuerza de voluntad.

* * * * *

Cuando tratamos de hacer que nuestra voluntad se conforme con la voluntad de Dios, empezamos a utilizarla correctamente. Para todos nosotros, ésta ha sido una revelación maravillosa. Todos nuestros problemas se han derivado del mal uso de nuestra fuerza de voluntad. Con ella hemos tratado de apabullarlos, en vez de buscar ponerla de

acuerdo a los designios que Dios tiene para nosotros. El propósito de los Doce Pasos de A.A. es hacer este acuerdo cada vez más posible.

1. DOCE Y DOCE, pág. 24

2. DOCE Y DOCE, pág. 43

43

## ¿Hasta qué punto el Anonimato?

Por regla general, casi todos los recién llegados deseaban que sus familias se enterasen inmediatamente de lo que estaban tratando de hacer. También querían decírselo a quienes habían tratado de ayudarlos - a sus médicos, consejeros espirituales y amigos íntimos. A medida que iban adquiriendo confianza en sí mismos, creían correcto explicarles la nueva vida a sus jefes y sus relacionados comerciales. cuando se presentaba la oportunidad de ayudar, les resultaba fácil hablarle a todo el mundo acerca de A.A.

Esas tranquilas exposiciones les ayudaban a perderle el miedo al estigma del alcohólico y además contribuían a que toda la comunidad se enterase de la existencia del grupo de A.A. A ellas debemos el que muchos nuevos hombres y mujeres vinieran a A.A. Ya que se espera el anonimato únicamente ante los medios públicos, estas comunicaciones están bien conformes a su espíritu.

DOCE Y DOCE, págs. 194-195

44

## La Aceptación Diaria

"Una parte demasiado grande de mi vida ha sido dedicada a pensar en los defectos de otra gente. Esta es una forma sutil y perversa de la satisfacción de sí mismo, que nos permite seguir cómodamente inconscientes de nuestros propios defectos. Demasiado a menudo se nos oye decir: 'Si no fuera por él (o ella), qué feliz sería'".

* * * * *

Nuestro primer problema es aceptar nuestras circunstancias actuales, tales como son, a nosotros mismos, tales como somos, y a la gente alrededor nuestro tal como es. Esto es adoptar una humildad realista,

sin la cual no se puede ni empezar a hacer progresos. Una y otra vez, tendremos que volver a este punto de partida poco halagüeño. Es un ejercicio de aceptación que podemos practicar provechosamente cada día de nuestras vidas.

Estos reconocimientos realistas de los hechos de la vida, siempre que evitemos diligentemente convertirlos en pretextos poco realistas para la apatía y el derrotismo, pueden ofrecernos una base segura, sobre la cual se puede establecer una más estable salud emocional y, por lo tanto, un más amplio progreso espiritual.

1. CARTA, 1966

2. GRAPEVINE, Marzo de 1962

## 45

## Nuestros Compañeros

Hoy día, la gran mayoría de nosotros nos alegramos por toda luz que se pueda arrojar sobre la enfermedad desconcertante y misteriosa del alcohólico. Nos alegramos por todo nuevo conocimiento valioso, ya sea que venga de un tubo de ensayo, del consultorio de un siquiatra o de investigaciones sociológicas. Nos complace cualquier tipo de educación que facilita información exacta al público y le hace cambiar su antigua postura hacia el borracho.

Cada vez más, consideramos a todos los que trabajan en el campo global del alcoholismo como nuestros compañeros en una marcha desde la oscuridad hacia la luz. Nos damos cuenta de que juntos podemos lograr lo que nunca podríamos lograr trabajando separados y como rivales.

GRAPEVINE, Marzo de 1958

## 46

## La Ambición Verdadera y la Falsa

Hemos echado una mirada más profunda a nosotros mismos y a aquellos que nos rodean. Hemos visto que éramos aguijoneados por temores o ansiedades irrazonables al hacer de la vida un asunto de ganar fama, dinero y lo que pensábamos que era mando. Así el falso orgullo se convirtió en el reverso de esa ruinosa moneda marcada "Miedo".

Simplemente teníamos que ser el número uno para cubrir por completo nuestras profundas interioridades.

* * * * *

La verdadera ambición no es lo que creíamos que era. La verdadera ambición es el deseo profundo de vivir útilmente y caminar humildemente bajo la gracia de Dios.

1. DOCE Y DOCE, pág. 129

2. DOCE Y DOCE, pág. 131

47

Ver es Creer

La casi infantil fe de los hermanos Wright en que podían construir un aparato que volara, fue el principal móvil de su realización. Sin eso, nada hubiera pasado.

Nosotros, los agnósticos y ateos nos estuvimos aferrando a la idea de que la autosuficiencia resolvería nuestros problemas. cuando otros nos demostraron que la "suficiencia de Dios" trabajaba en ellos, empezamos a sentirnos como aquellos que insistieron en que los hermanos Wright nunca volarían. Estábamos viendo otra clase de vuelo: una liberación espiritual de este mundo, gente que se elevaba por encima de sus problemas.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 49, 51

48

Vivir Serenamente

Cuando un borracho tiene una terrible resaca porque ayer bebió en exceso, no puede vivir bien el día de hoy. Pero existe otra clase de resaca que todos hemos experimentado, estemos bebiendo o no. Es la resaca emocional, el resultado directo del exceso de emociones negativas de ayer y a veces de hoy: la ira, el miedo, los celos y sentimientos similares. Si deseamos vivir serenamente hoy y mañana, necesitamos desde luego eliminar esas resacas. Esto no significa que necesitemos vagar mórbidamente en el pasado. Se requiere la admisión y la corrección de los defectos ahora.

DOCE Y DOCE, pág. 95

**49**

**De Nuestra Derrota - La Fortaleza**

**Si estamos haciendo planes para dejar de beber, no debe haber reserva de ninguna clase, ni ninguna idea oculta de que algún día seremos inmunes al alcohol.**

*** * * * ***

**Tal es la paradoja de la regeneración en A.A.: la fortaleza que se levanta de la derrota y la debilidad completa; la pérdida de la vida antigua como condición para encontrar una nueva vida.**

**1. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 31**

**2. A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 49**

**50**

**A.A.: Anarquía Benigna y Democracia**

**Cuando llegamos por primera vez a A.A., observamos inicialmente una libertad personal mayor que cualquiera otra sociedad conozca. No se nos puede obligar a hacer nada. En este sentido nuestra comunidad es una benigna anarquía. La palabra "anarquía" tiene un mal significado para la mayoría de nosotros. Pero creo que el idealista que fue primero en abogar por la idea sentía que si se concediera a los hombres una libertad absoluta y no se les obligaba a obedecer a nadie en persona, entonces voluntariamente se asociarían para el interés común. Alcohólicos Anónimos es una asociación de esta clase benigna que él se imaginaba.**

**Cuando necesitamos entrar en acción para funcionar como grupo, observamos que teníamos que actuar como una democracia. A medida que los antiguos se iban retirando, empezamos a elegir a nuestros servidores por el voto de la mayoría. Cada grupo se volvió en este sentido una democracia en acción. Todas las acciones propuestas para el grupo tenían que ser aprobadas por la mayoría. Esto suponía que ningún miembro individual pudiera nombrarse a sí mismo para actuar en nombre de su grupo o de A.A. en su totalidad. Ni la dictadura ni el paternalismo era para nosotros.**

**A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 226**

## 51

## La Llegada de la Fe

En mi propio caso, la piedra fundamental de la liberación del miedo es la fe: una fe que , a pesar de las apariencias mundanas en contra, me hace creer que vivo en un universo que tiene sentido.

Para mí, esto significa la creencia en un Creador que es todo poder, justicia y amor: un dios que me tiene asignado un propósito, un significado, un destino de crecer, aunque sea poco y a tropiezos, hacia Su imagen y semejanza. Antes de llegarme ala fe, vivían como un extraño en un cosmos que, con demasiada frecuencia, me parecía hostil y cruel. En él no podía haber para mí ninguna seguridad interior.

* * * * *

"Cuando el alcohol me hizo postrar de rodillas, me preparó para pedir el don de la fe. Y todo fue transformado. Nunca más, a pesar de mis dolores y mis problemas, experimentaría el desconsuelo de los años anteriores. Vi el universo iluminado por el amor de Dios. Ya no estaba solo".

1. GRAPEVINE, Enero de 1962

2. CARTA, 1966

## 52

## Para Protegerse Contra una Recaída

Supongamos que faltamos al ideal escogido y que tropezamos. ¿Quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunos nos dicen que así sería. Pero esto solamente es una verdad a medias.

Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca a cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otro, es seguro que beberemos. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 65-66

## 53

## "Solitarios" - Pero no Solos

¿Qué puede decirse de muchos miembros de A.A. que, por una variedad de razones, no pueden tener una vida familiar? Al principio muchos de ellos se sienten solos, lastimados y excluidos cuando son testigos de tanta felicidad hogareña a su alrededor. Si no pueden tener esta clase de felicidad, ¿puede A.A. ofrecerles satisfacciones de similar valor y durabilidad?

Sí, cada vez que traten con ahínco de buscarlas. rodeados de tantos amigos de A.A. esos llamados "solitarios" nos cuentan que ya no se sienten solos. en compañía de los demás hombres y mujeres, pueden dedicarse a un gran número de ideas, personas y proyectos constructivos. Libres de las responsabilidades conyugales, pueden participar en empresas que se les niegan a hombres y mujeres de familia. Diariamente vemos a tales miembros prestar enormes servicios y recibir a cambio grandes alegrías.

DOCE Y DOCE, pág. 126

54

## Para Profundizar Nuestra Visión Interior

Es necesario que saquemos del examen de nuestras relaciones personales toda la información posible acerca de nosotros mismos y de nuestras dificultades fundamentales. Puesto que nuestras relaciones defectuosas con otros seres humanos han sido casi siempre la causa inmediata de nuestros infortunios, incluyendo nuestro alcoholismo, ningún campo de investigación podría producir más satisfacción y recompensas más valiosas que éste.

La reflexión calmada y cuidadosa sobre nuestras relaciones personales puede hacer más profunda nuestra visión personal. Podemos ir más allá de aquellas cosas que estaban mal en nosotros, para ver aquellos defectos que fueron fundamentales, defectos que algunas veces eran responsables del modelo completo de nuestras vidas. Sabemos que la entereza en este aspecto tiene espléndidas recompensas.

DOCE Y DOCE, pág. 86

55

## En Busca de Orientación

"El ser humano debe pensar, y actuar. No fue credo a la imagen de Dios para ser un autómata.

"Mi propia fórmula en este respecto es la siguiente: Primero, pensar bien el pro y el contra de cada situación, mientras rezo para que no influyan en mí las consideraciones egoístas. Afirmar que desearía hacer la voluntad de Dios.

"Luego, al haber puesto el asunto en manos de Dios y sin recibir ninguna respuesta conclusiva o contundente, espero más orientación, la cual puede venirme a la mente directamente, o por medio de otra gente o de las circunstancias.

"Si me parece que no puedo esperar más, y no me llega todavía ninguna indicación definitiva, repito lo primero varias veces, trato de escoger el mejor curso, y luego me pongo a actuar. Yo sé que, si me equivoco, el cielo no se va a derrumbar. En cualquier caso, me servirá de lección".

CARTA, 1950

56

## Enfrentarse a la Crítica

A veces, sentimos sorpresa, indignación e ira cuando la gente critica a Alcohólicos Anónimos. Es posible que nos desconcierte tanto que no podamos sacar provecho de la crítica constructiva.

Este tipo de resentimiento no crea amistades, ni logra ningún propósito constructivo. Esta es un área en la que, sin duda, podemos mejorar.

* * * * *

Es evidente que la armonía, la seguridad y la efectividad futura de A.A. dependerá grandemente del mantenimiento de una actitud pacífica y totalmente inofensiva en todas nuestras relaciones públicas. Esta es una tarea dura, porque en nuestros días de bebedores éramos personas dispuestas a la ira, a la hostilidad, la rebelión y la agresión. Y aunque ahora estamos sobrios, los viejos moldes de conducta todavía están en nosotros en cierto grado, siempre amenazando explotar con cualquier buen pretexto.

Pero nosotros lo sabemos, y por consiguiente yo tengo la seguridad de que siempre encontraremos la gracia de podernos refrenar efectivamente al llevar nuestros asuntos públicos.

1. GRAPEVINE, Julio de 1965

2. DOCE CONCEPTOS, pág. 86

## 57

### Mejor que el Oro

De recién llegados, nos hemos entregado a esa embriaguez espiritual. Como el demacrado explorador, después de apretarse el cinturón a la barriga vacía, hemos encontrado oro. La alegría que sentimos por la liberación de toda una vida de frustraciones, no tuvo límites.

Al recién llegado le parece que ha encontrado algo mejor que el oro. Puede ser que, de momento, no haya visto que apenas ha arañado un filón inagotable, que le dará dividendos solamente si lo trabaja el resto de su vida e insiste en regalar todo el producto.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 119

## 58

### La Indignación Virtuosa

"El valor positivo de la indignación virtuosa es teórico - en particular para los alcohólicos. Nos deja expuestos a la racionalización de que podemos estar tan enojados como queremos siempre que pretendamos ser virtuosos al respecto".

* * * * *

Cuando albergábamos rencores y planeábamos venganzas por esas actitudes ajenas, lo que hacíamos realmente era golpearnos a nosotros mismos con el garrote que blandíamos para los demás. Aprendimos que si nos veíamos seriamente afectados, nuestra primera necesidad era calmar ese estado de perturbación, sin importarnos la cosa o persona que lo había causado.

1. CARTA, 1954

2. DOCE Y DOCE, pág. 50

## 59

### La Convicción y la Transigencia

Uno de los requisitos para llevar una vida útil es el "dar y tomar" la habilidad para transigir alegremente. La transigencia nos resulta difícil a nosotros, borrachos de "todo o nada". No obstante, nunca debemos perder de vista el hecho de que el progreso está casi siempre caracterizado por una serie de acuerdos encaminados hacia lo mejor.

Por supuesto, no siempre podemos llegar a un acuerdo por transigencia. Hay circunstancias en las que es necesario aferrarnos tenazmente a nuestras convicciones hasta que se resuelva la cuestión. El decidir cuándo se debe y no se debe transigir siempre exige el más agudo discernimiento.

DOCE CONCEPTOS, págs. 48-49

60

¿Sólo la Capacidad Cerebral?

al hombre o a la mujer con intelectualidad autosuficiente, muchos A.A. pueden decirles: "Sí, nosotros fuimos como ustedes, demasiado listos, y de esto no derivamos ningún bien. Nos encantaba que la gente nos considerase precoces. Utilizamos nuestra educación para inflarnos como orgullosos globos, pero haciendo lo posible para que los demás no lo notaran. Secretamente pensábamos que podíamos flotar sobre el prójimo, debido a nuestra capacidad cerebral.

"El progreso científico nos enseñó que no había nada que el hombre no pudiera hacer. El conocimiento era todopoderoso. El intelecto podía conquistar la naturaleza. Puesto que éramos mucho más inteligentes que las demás personas (o por lo menos, así lo creíamos), nos correspondía el botín de la victoria, con sólo desearlo. El dios del intelecto desplazó al Dios de nuestros padres.

"Pero aquí también el alcohol tenía otras ideas. Nosotros, que todo lo habíamos ganado en serie, nos convertimos en perdedores de tiempo completo. Vimos que teníamos que reconsiderar nuestras ideas o moriríamos".

DOCE Y DOCE, págs. 31-32

61

Superar el Miedo

El temor tocaba de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida. Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada. Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarreaban desgracias que no creíamos merecernos. Pero ¿no fuimos nosotros mismos los que echamos a rodar la pelota?

* * * * *

El problema de superar el miedo tiene dos aspectos. Trataremos de lograr liberarnos del miedo tanto como nos sea posible. Después, tendremos que buscar el valor y la gracia para enfrentarnos de una forma constructiva con los temores que nos queden.

1. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 63

2. GRAPEVINE, Enero de 1962

62

## Otro Tipo de Puerta Giratoria

Cuando un borracho se aparece entre nosotros y empieza a decir que no le gustan los principios de A.A., su gente o la organización de servicio, cuando declara que a él le iría mejor en otra parte, nosotros no nos preocupamos. Simplemente le decimos: "Probablemente su caso es diferente. ¿Por qué no intenta algo distinto?"

Si un miembro de A.A. dice que no le gusta su propio grupo, no nos alarmamos. Simplemente le decimos: "¿Por qué no prueba a asistir a otro grupo, o funda uno nuevo?"

A todos aquellos que deseen separarse de A.A. les extendemos nuestras más cordiales invitaciones para que lo hagan. Si les va mejor por otros medios, nos parece muy bien y nos alegramos. Si después de haber intentado ir por otro camino, no tiene éxito, sabemos que les queda todavía una alternativa: o se enloquecen o mueren o regresan a Alcohólicos Anónimos. La decisión queda enteramente a su criterio. (De hecho, la mayor parte de ellos regresan a nosotros).

DOCE CONCEPTOS, págs. 91-92

63

## Libre de Dependencia

Me preguntaba a mí mismo: "¿Por qué no pueden los Doce Pasos liberarme de esta depresión insoportable?" Hora tras hora, volvía a fijar la mirada en la Oración de San Francisco: "Es mejor consolar que ser consolado".

De repente, me di cuenta de lo que podría ser la respuesta. Mi defecto básico siempre ha sido depender de otra gente o de las circunstancias, contando con que me dieran el prestigio, la seguridad y la confianza. No pudiendo obtener estas cosas a la altura de mis sueños y exigencias

perfeccionistas, luchaba por ellos. Y cuando vino la derrota, vino la depresión.

Reforzado por la gracia que pudiera encontrar en la oración, tenía que aprovechar hasta lo posible mi voluntad y poder de acción para cortar estas equivocadas dependencias emocionales de otra gente y las circunstancias. Únicamente después de hacerlo, podría ser libre para amar como San Francisco había amado.

GRAPEVINE, Enero de 1958

64

## En Busca de Motivos

Algunos de nosotros nos aferrábamos a la pretensión de que cuando bebíamos no le hacíamos daño a nadie sino a nosotros mismos. Nuestras familiar no sufrían, porque siempre pagábamos las cuentas y rara vez bebíamos en casa. Nuestros socios en los negocios no sufrían, porque normalmente estábamos en el trabajo. Nuestra reputación no había sufrido, porque estábamos seguros que pocos sabían de nuestra bebida. Quienes lo sabían nos aseguraban a veces que, después de todo, una animada juerga era sólo un desliz de un hombre bueno. Por consiguiente ¿qué daño real habíamos hecho? Seguramente, nada que no pudiéramos enmendar fácilmente con unas pocas disculpas casuales.

Esta actitud, por supuesto, es el resultado final de un deliberado intento de olvidar. es una actitud que sólo podrá cambiarse con un sincero y profundo análisis de nuestros actos y motivaciones.

DOCE Y DOCE, pág. 85

65

## Desarrollo por medio del Décimo Paso

En el curso de los próximos años los A.A. cometeremos errores. La experiencia nos ha enseñado que no necesitamos temer el cometerlos, siempre y cuando mantengamos nuestra buena voluntad para confesar nuestras faltas y para corregirlas rápidamente. Nuestro desarrollo como individuo ha dependido de este saludable proceso de aprender por experiencia. Así crecerá nuestra comunidad como tal.

Recordemos siempre que cualquier sociedad de hombres y mujeres que no pueda corregir libremente sus propias faltas debe inevitablemente llegar a la decadencia o al colapso total. Tal es el castigo universal por

no continuar creciendo. Así como cada uno de los A.A. debe continuar haciendo su inventario moral y actuando consecuentemente, así toda nuestra comunidad debe hacerlo si quiere sobrevivir y desea servir útil y eficientemente.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 232

66

¿Sólo para las Emergencias?

Ya sea que fuéramos creyentes o no creyentes, empezamos a superar la idea de que el Poder superior era una especie de sustituto que solamente se invocaba en una emergencia.
La idea de que podíamos vivir nuestras propias vidas, con una pequeña ayuda de dios de vez en cuando, empezó a evaporarse. Muchos de nosotros que nos habíamos considerado religiosos nos dimos cuenta de la limitación de esta actitud. Al no aceptar poner a Dios en primer lugar, nosotros mismos nos habíamos privado de su ayuda.

Pero ahora las palabras: "Por mí mismo nada soy, el Padre hace las obras", empezaron a adquirir un significado brillante y esperanzador.

DOCE Y DOCE, pág. 80

67

Miles de "Fundadores"

"En tanto que doy gracias a Dios por tener el privilegio de ser uno de los primeros miembros de A.A., desearía sinceramente que se eliminase la palabra 'fundador' del vocabulario de A.A.

"Al fin y al cabo, toda persona que ha hecho con éxito cualquier cantidad de trabajo de Paso Doce es sin duda el fundador de una nueva vida para otros alcohólicos".

* * * * *

"A.A. no fue inventada. Sus fundamentos nos llegaron por medio de la experiencia y la sabiduría de multitud de grandes amigos. Nosotros simplemente nos apropiamos sus ideas y las adaptamos".

* * * * *

"Afortunadamente, hemos aceptado los servicios dedicados de mucha gente no-alcohólica. Debemos nuestras vidas mismas a los hombres y

mujeres de la medicina y de la religión. Y, por mi parte y por la del Dr. Bob, afirmo con toda gratitud que, si no hubiera sido por nuestras esposas, Anne y Lois, ninguno de los dos podríamos haber vivido para ver los comienzos de A.A.".

1. CARTA, 1945

2. CARTA, 1966

3. CARTA, 1966

68

## Reanuda Tus Esfuerzos

"Aunque yo sé lo lastimado y arrepentido que te sientes después de esta recaída, te ruego no te preocupes por la pérdida temporal de tu paz interior. Tan calmadamente como puedas, reanuda tus esfuerzos en el programa de A.A., en particular los aspectos que tienen que ver con la meditación y el autoanálisis.

"¿Me permites sugerirte que te tomes la culpabilidad excesiva por lo que es? No es sino una especie de orgullo invertido. Es justo sentir una lástima decente por lo que haya ocurrido. Pero culpabilidad, no.

"De hecho, es muy posible que la recaída fuera ocasionada por sentimientos irrazonables de culpabilidad debido a otros, así llamados, defectos morales. Sin duda, debes considerar esta posibilidad. E incluso en esto, no debes echarte la culpa por los fallos; sólo puedes ser penalizado por negarte a tratar de lograr lo mejor".

CARTA, 1958

69

## El Dar sin Exigir

Observa a cualquier A.A. con seis meses de sobriedad mientras hace el trabajo de Paso Doce con un posible miembro. si el recién llegado le dice, "¡Vete al diablo!", sencillamente sonríe y se va a buscar a otro alcohólico a quien ayudar. No se siente frustrado ni rechazado. si el siguiente borracho responde favorablemente y, a su vez, empieza a darle amor y atenciones a otros que sufren, sin devolverle nada a él, el padrino, no obstante, está contento. Aun en este caso no se siente rechazado; se alegra de que su antiguo candidato esté sobrio y feliz.

Y se da perfecta cuenta de que su propia vida se ha enriquecido, como dividendo por haber dado a otra persona sin exigirle nada a cambio.

## 70

## La Verdad, el Liberador

Los A.A. podemos comprender fácilmente cómo la verdad puede liberarnos. Rompe las cadenas que una vez nos ataban al alcohol. Sigue liberándonos de conflictos y angustias inimaginables; destierra el miedo y la soledad. La unidad de nuestra Comunidad, el amor que abrigamos los unos por los otros, la estima en que el mundo nos tiene, son los productos de la verdad que, bajo Dios, hemos tenido el privilegio de conocer.

* * * * *

Precisamente cómo y cuándo decimos la verdad - o nos quedamos callados - puede a menudo representar la diferencia entre la auténtica integridad y la falta completa de la misma.

El Noveno Paso nos advierte enfáticamente que no abusemos de la verdad, diciéndonos: "Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros". Debido a que hace resaltar el hecho de que se puede usar la verdad no sólo para sanar, sino también para herir, este valioso principio tiene una extensa aplicación al desarrollo de la integridad.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

## 71

## "¿Cómo Puedes Aguantar un Golpe?"

El día en que nuestro país sufrió la calamidad de Pearl Harbor, un gran amigo de A.A. estaba caminando por una calle de St. Louis. El Padre Edward Dowling no era alcohólico, pero había sido uno de los fundadores del primer grupo en esa ciudad, el cual estaba todavía luchando por sobrevivir. Visto que muchos de sus amigos normalmente sobrios habían recurrido ya a la botella para borrar de sus mentes las probables consecuencias del desastre de Pearl Harbor, el Padre Ed se sentía angustiado por la idea de que su querido grupo de A.A. haría probablemente lo mismo.

Luego, un miembro, que llevaba menos de un año sobrio, le abordó y entabló con él una conversación animada - principalmente acerca de A.A. El Padre Ed vio, para su gran alivio, que su compañero estaba completamente sobrio.

"¿Cómo es que no tienes nada que decir respecto a Pearl Harbor? ¿Cómo puedes aguantar un golpe así?".

"Bueno", le respondió su interlocutor, "cada uno de nosotros en A.A. ya ha sufrido su Pearl Harbor personal. ¿Por qué debemos los borrachos sentirnos destrozados con ése?"

GRAPEVINE, Enero de 1962

72

## La Dependencia - Malsana o Sana

No hay nada más desmoralizador que la dependencia abyecta y pegajosa de otro ser humano. Esta, a menudo, equivale a exigir un grado de protección y de amor que nadie podría satisfacer. Así que nuestros esperados protectores huyen, y nos quedamos nuevamente solos - para desarrollarnos o desintegrarnos".

* * * * *

Nos dimos cuenta de que la mejor fuente posible de estabilidad emocional es el mismo Dios. Vimos que la dependencia de Su perfecta justicia, perdón y amor era saludable, y funcionaría donde nada más podría hacerlo.

Si realmente dependíamos de Dios, no podíamos hacer muy bien el papel de Dios ante nuestros semejantes ni sentiríamos el vivo deseo de depender completamente de la protección y del cuidado humanos.

1. CARTA, 1966

2. DOCE Y DOCE, pág. 123

73

## La Tolerancia Recíproca

"Tu punto de vista fue en un tiempo el mío. Afortunadamente, A.A. está construida de tal manera que no tenemos que debatir la existencia de Dios; pero, para obtener los mejores resultados, la mayoría de nosotros

tenemos que depender de un Poder Superior. Dices que tu grupo es tu Poder Superior, y ningún miembro honrado de A.A. pondría en duda tu privilegio de creerlo así. Todos debemos alegrarnos de que se puedan lograr buenas recuperaciones aun sobre esta base limitada.

"Pero lo justo es la reciprocidad. si esperas que otra gente respete tu punto de vista, estoy seguro de que tú estarás dispuesto a mostrarles la misma tolerancia. Trato de tener siempre presente que, a lo largo de los siglos, mucha gente más lista que yo se han encontrado en ambos lados de este debate acerca de la creencia. A mí, en los últimos años se me está haciendo más fácil creer que Dios creó al hombre, que creer que el hombre creó a Dios".

CARTA, 1950

74

## Abre una Brecha en los Muros del Ego

Quienes están dominados por el orgullo se ciegan, inconscientemente, a sus propios defectos. Estas personas no necesitan que se les levante el ánimo, sino que se les ayude a descubrir una brecha por donde pueda brillar la luz de la razón, a través de la muralla que su ego ha construido.

* * * * *

Ciertamente, el logro de un mayor grado de humildad es el principio fundamental de cada uno de los Doce Pasos de A.A. Porque sin cierta dosis de humildad, ningún alcohólico puede permanecer sobrio.

Casi todos los A.A. han descubierto, también, que a menos que desarrollen esta apreciable cualidad mucho más de lo que se puede requerir para la sobriedad, no tendrán mucha oportunidad de llegar a ser verdaderamente felices. Sin ella, la vida no tiene un fin muy útil, o, en la adversidad, no pueden reunir la fe que se necesita para afrontar cualquier emergencia.

DOCE Y DOCE

1. pág. 49

2. pág. 75

75

## Perder el Temor a la Situación Económica

Cuando el trabajo parecía un simple medio para conseguir dinero más bien que una oportunidad de servicio; cuando la adquisición de dinero para la independencia económica parecía más importante que la debida dependencia de Dios, éramos todavía las víctimas de temores irrazonables. Y esos temores hacían completamente imposible una existencia serena y útil, a cualquier nivel económico.

Pero cuando pasó el tiempo, vimos que con la ayuda de los Doce Pasos de A.A. podíamos perder esos temores, sin importar nuestras perspectivas materiales. Podíamos alegremente hacer un trabajo humilde sin preocuparnos del mañana. si nuestras circunstancias eran buenas, ya no temíamos un cambio hacia lo peor, porque habíamos aprendido que esas dificultades podían ser transformadas en grandes valores. tanto para nosotros mismos como para los demás.

DOCE Y DOCE, pág. 127-128

76

## Sólo Dios es Inmutable

"El cambio es característica de todo desarrollo. De la bebida a la sobriedad, de la falta de honradez a la sinceridad, del conflicto a la serenidad, del odio al amor, de la dependencia pueril a la responsabilidad adulta – todo esto e infinitamente más representan un cambio hacia lo mejor.

"Tales cambios se logran por medio de la creencia en sólidos principios y la práctica de los mismos. Tenemos que deshacernos de principios malos o inefectivos, para reemplazarlos con buenos principios que surten efecto. E incluso los buenos principios pueden ser sustituidos por otros aun mejores. "Sólo Dios es inmutable; sólo El posee toda la verdad que existe".

CARTA, 1966

77

## R.S.V.P. - ¿Sí o No?

Normalmente no evitamos los lugares donde se bebe, si tenemos una razón válida para estar allí. Estos incluyen cantinas, centros nocturnos, bailes, recepciones, bodas e incluso fiestecitas informales. Notarás que hemos hecho un requerimiento importante. Por consiguiente, en cada ocasión, pregúntate a ti mismo: "¿Tengo alguna buena razón personal, de negocios o social para ir a ese lugar?" o "¿Estoy esperando robar un

poco de placer indirecto del ambiente de esos sitios?" Entra o aléjate de ellos según te parezca apropiado. Pero asegúrate de que pisas un terreno espiritual firme antes de ir allí y de que tu motivo para ir sea enteramente bueno. No pienses en lo que vayas a sacar de la situación; piensa en lo que puedes aportar a ella. Si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico.

ALCOHOLICOS ANÓNIMOS, pág. 94

78

## Despejar un Conducto

Al avanzar el día y vernos enfrentados a situaciones y decisiones difíciles, podemos hacer una pausa, y renovar la sencilla petición: "Hágase Tu Voluntad, no la mía".

Si en esos casos nuestra perturbación emocional es grande, seguramente conservaremos más nuestro equilibrio, siempre que recordemos, y nos repitamos a nosotros mismos, una oración predilecta o una frase que nos haya interesado en nuestra lectura o meditación. El repetirla a menudo una y otra vez nos permitirá despejar un conducto obstruido por la ira, el miedo, la frustración, o la desavenencia, y nos permite volver a la ayuda más segura en momentos de tensión, nuestra búsqueda de la voluntad de Dios, no de la nuestra.

DOCE Y DOCE, pág. 109

79

## ¿De Quién es la Responsabilidad?

"Un grupo de A.A., como tal, no puede encargarse de todos los problemas personales de sus miembros y aun menos de los de la gente no-alcohólica del mundo alrededor nuestro. Por ejemplo, el grupo de A.A. no sirve de mediador en las relaciones domésticas, ni presta ayuda económica a nadie.

"Aunque un miembro puede ser ayudado a veces en tales asuntos por sus amigos de A.A., la responsabilidad primordial de resolver los problemas de la vida y del desarrollo personal, recae directamente sobre el mismo individuo. Si un grupo de A.A. intentara prestar ayuda de esta índole, su eficacia y sus energías se disiparían completamente.

"Esa es la razón por la que la sobriedad – el ser libre del alcohol – por medio de la enseñanza y la práctica de los Doce Pasos de A.A., es el

único objetivo del grupo. Si no nos atenemos a este principio fundamental, cabe poca duda de que fracasaremos. Y si fracasamos, no podemos ayudar a nadie".

CARTA, 1966

## 80

## Debe y Haber

Después de habernos entregado al chismorreo, podemos hacernos a nosotros mismos las siguientes preguntas: "¿Por qué dijimos lo que dijimos? ¿Estábamos sencillamente tratando de ser serviciales e informativos? ¿O quizá estábamos tratando de sentirnos superiores, confesando los pecados de la otra persona? ¿O, debido al temor y a la antipatía, no estábamos realmente intentando perjudicarlo?"

Considerar de esta manera lo que hemos hecho sería hacer un sincero esfuerzo para hacer nuestro propio inventario, y no el de nuestro prójimo.

* * * *

Al hacer el inventario no sólo se anotan las fallas. Es raro que haya días tan malos que no hagamos algo bueno. En realidad, las horas del día están llenas de cosas constrictivas. Podemos ver claramente las buenas intenciones, los buenos pensamiento, y los buenos actos.

Aun cuando hayamos tratado y fracasado, podemos apuntar eso como uno de los más grandes créditos de todos.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

DOCE Y DOCE, pág. 100

## 81

## "¿Egoísta?"

"Puedo ver por qué te molesta oír decir a algunos oradores de A.A.: ‘A.A. es un programa egoísta’. La palabra ‘egoísta’ normalmente implica que uno es codicioso, exigente y desconsiderado con el bienestar de los demás. Por supuesto que la manera de vivir de A.A. no implica en absoluto tales características indeseables.

"¿Qué es lo que quieren decir estos oradores? Bueno, todo teólogo te dirá que la más alta aspiración que un ser humano puede tener es la salvación de su propia alma. Sin la salvación – sea cual sea nuestra definición de ella – él o ella tendrá poco o nada. Para nosotros los A.A., es aun más urgente.

"Si no queremos o no podemos lograr nuestra sobriedad, nos perderemos verdaderamente, en este mismo momento aquí en la tierra. No somos de ningún valor a nadie, ni siquiera a nosotros mismos, hasta que encontremos nuestra salvación del alcohol. Por lo tanto, nuestra propia recuperación y nuestro propio desarrollo espiritual tienen que anteponerse a todo – lo que constituye una forma digna y necesaria del interés propio".

CARTA, 1966

82

## La Dificultad se Convierte en Beneficio

"Creo que esta Conferencia de Servicios Generales ha sido muy prometedora y ha estado llena de progresos – porque ha habido dificultades. Y ha convertido estas dificultades en beneficios, en algún desarrollo y en una gran promesa.

"A.A. se originó en las dificultades, en uno de los más graves problemas que puede sucederle a un individuo, el que acompaña la sombría y mortal enfermedad de alcoholismo. Cada uno de nosotros se acercó a A.A. acosado por dificultades, dificultades imposibles, desesperadas. Esa es la razón por la que vinimos.

"Si esta Conferencia ha sido agitada, si algunas personas han estado desconcertadas – yo digo: 'Esto está bien'. ¿Qué parlamento, qué república, qué democracia ha estado libre de conflictos? La fricción entre puntos de vista opuestos es el mismo modus operandi por el que ellos proceden. Entonces, ¿a qué debemos temer?".

CHARLA, 1958

83

## No Podemos Vivir a Solas

Todos los Doce Pasos de A.A. nos piden actuar en forma contraria a nuestros deseos naturales; todos ellos desinflan nuestro ego. Cuando se trata de desinflar el ego, pocos Pasos son más difíciles de practicar que

el Paso Cinco. Pero casi ninguno es tan necesario como éste para la sobriedad y la paz mental duraderas.

La experiencia de A.A. nos ha enseñado que no podemos vivir solos con nuestros apremiantes problemas y los defectos de carácter que los causan o los agravan. Si el Paso Cuatro ha sacado a relucir aquellas experiencias que quisiéramos no recordar, entonces se nos hará más prominente que nunca la necesidad de dejar de vivir llevando a cuestas esos tormentosos fantasmas del pasado. Tenemos que hablar con alguien acerca de ellos.

* * * * *

No podemos contar completamente con nuestros amigos para resolver todos nuestros problemas. Un buen consejero nunca lo pensará todo por nosotros. El sabe que cada elección final debe ser cosa nuestra. Por lo tanto, nos ayudará a eliminar el temor, la conveniencia y el autoengaño, posibilitándonos así hacer elecciones que sean cariñosas, prudentes y honestas.

1. DOCE Y DOCE, pág. 59

GRAPEVINE, Agosto de 1961

84

Los Beneficios de la Responsabilidad

"Afortunadamente, los gastos per cápita de A.A. son muy reducidos. Fallar en cubrirlos sería evadir una responsabilidad que nos beneficia.

"La mayoría de los alcohólicos han dicho que no tenían problemas que el dinero no pudiera solucionar. Somos un grupo que, mientras bebíamos, siempre teníamos la mano tendida para dinero. Así que cuando empezamos a pagar nuestras propias cuentas de servicio, es un cambio saludable".

* * * *

"A causa de la bebida, mi amigo Enrique había perdido un trabajo bien remunerado. Le quedaba todavía una casa elegante – con un presupuesto que excedía en tres veces a sus reducidas entradas.

"Podría haberla alquilado a otra persona por una cantidad suficiente como para costeárselo. Pero ¡no! Enrique dijo que sabía que Dios quería que él viviese en aquella casa, y que El procuraría que se sufragaran los gastos. Y Enrique seguía acumulando deudas, rebosante de fe. No es de extrañar que sus acreedores finalmente le expropiaran la casa.

"Enrique puede reírse ahora de todo esto, habiendo aprendido que Dios ayuda con mayor frecuencia a aquellos que están dispuestos a ayudarse a sí mismos".

CARTA, 1960

CARTA, 1966

## 85

## La Vida no es un Callejón sin Salida

Cuando un hombre o una mujer tiene un despertar espiritual, el significado más importante es que ahora ha llegado a ser capaz de hacer, sentir y creer aquello que no podía antes con su sola fuerza y recursos individuales. Se le ha concedido un don que consiste en un nuevo estado de la conciencia y del ser.

Ha sido puesto en un camino que le dice que realmente está yendo a alguna parte, que la vida no es un callejón sin salida, ni algo que haya que soportar o dominar. En un sentido muy real ha sido transformado, porque se ha aferrado a una fuente de fortaleza de la que hasta ahora, en una o en otra forma, se había privado a sí mismo.

DOCE Y DOCE, págs. 113-14

## 86

## Cabida Para Mejoras

Hemos llegado a creer que los Pasos de recuperación y las Tradiciones de A.A. representan las verdades aproximadas que necesitamos para nuestro propósito particular. cuanto más los practicamos, más nos gustan. Así que cabe poca duda de que los principios de A.A. seguirán siendo recomendados en la forma que tienen en el presente.

Si nuestras bases están tan firmemente sentadas, ¿qué nos queda para cambiar o mejorar?

La respuesta se nos ocurrirá inmediatamente. Aunque no tenemos que cambiar nuestras verdades, podemos sin duda mejorar su aplicación a nosotros, a A.A. en su totalidad, y a nuestra relación con el mundo alrededor nuestro. Podemos ampliar constantemente la práctica de "estos principios en todos nuestros asuntos".

GRAPEVINE, Febrero de 1961

87

Clave del Arco

Al vernos enfrentados con la destrucción alcohólica nos volvimos receptivos con los asuntos espirituales. En este aspecto, el alcohol fue un instrumento efectivo de persuasión. Finalmente a base de golpes nos hizo entrar en razón.

* * * *

Tuvimos que dejar de "jugar a ser Dios". No resultaba. Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Director. Es el jefe; nosotros somos Sus agentes.

La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasamos a la libertad.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 44

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 58

88

La Fuerza de Voluntad y la Elección

"Los A.A. conocemos la futileza de tratar de romper la obsesión de beber por medio de la mera fuerza de voluntad. No obstante, nos damos cuenta de que se requiere mucha buena voluntad para adoptar los Doce Pasos de A.A. como una forma de vivir que nos puede devolver la cordura.

"Por intensa que sea la obsesión por el alcohol, descubrimos afortunadamente que se pueden tomar otras decisiones importantes. Por ejemplo, podemos decidirnos a admitir que somos personalmente impotentes ante el alcohol, que la dependencia de algún Poder Espiritual es una necesidad, aunque esta sea sencillamente nuestra dependencia de un grupo de A.A. Entonces, podemos decidirnos a tratar de llevar una vida de sinceridad y humildad, de servicio desinteresado a nuestros compañeros y a 'Dios como nosotros lo concebimos'.

"Mientras seguimos tomando estas decisiones y nos vamos adelantando hacia estas altas aspiraciones, nos vuelve la cordura y la compulsión por beber desaparece".

CARTA, 1966

## 89

### Repasar el Día

Por la noche, cuando nos acostamos, hacemos constructivamente un repaso de nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo? ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos? o ¿estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida?

Tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás. Después de haber hecho nuestro repaso, le pedimos perdón a Dios y averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 80

## 90

### Ver Desaparecer la Soledad

Casi sin excepción, los alcohólicos hemos sido torturados por la soledad. Aun antes de que nuestra forma de beber empeorara y la gente empezara a alejarse de nuestro lado, casi todos nosotros sufrimos la sensación de que nos atrevíamos a acercarnos a los demás, o incurríamos en la actitud ruidosa de llamar la atención y pedir compañía, sin obtenerla. Siempre existió una misteriosa barrera que no podíamos derribar ni comprender.

Esta fue una de las razones por las cuales llegamos a amar tanto el alcohol. Pero aun Baco nos traicionó y nos vimos finalmente golpeados y abandonados en una terrible soledad.

* * * *

La vida toma un nuevo significado en A.A. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo desaparece la soledad, ver una hermandad desarrollarse a tu alrededor, tener una multitud de amigos – esta es una experiencia que no debe perderse.

DOCE Y DOCE, pág. 61

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 83

91

## El Valor y La Prudencia

Cuando persistía el temor, lo reconocíamos por lo que era, y logramos poder manejarlo. Empezamos a ver cada adversidad como una oportunidad, dada por Dios, de desarrollar el valor engendrado por la humildad, y no por la baladronada.

* * * * *

La prudencia es un efectivo término medio, un canal de salida entre los obstáculos del temor por un lado y la temeridad por el otro. La prudencia crea en la práctica un clima definido, el único clima en el cual pueden lograrse la armonía, la eficacia y el permanente progreso espiritual.

* * * * *

"La prudencia es la preocupación racional sin la inquietud".

1. GRAPEVINE, Enero de 1962

2. DOCE CONCEPTOS, pág. 78

CHARLA, 1966

92

## Caminando Hacia la Sobriedad

"Cuando estaba cansado y no podía concentrarme en nada, solía recurrir a una afirmación de la vida que era el sencillo caminar y respirar profundamente. A veces me decía a mí mismo que no podía hacer ni siquiera esto – que estaba demasiado débil. Pero llegué a darme cuenta de que este era el punto en que no me podía rendir sin volverme aun más deprimido.

"Así que me proponía una corta distancia: Iba a caminar medio kilómetro. Y me enfocaba en contar mis respiraciones – digamos, seis pasos por cada inhalación y cuatro por cada exhalación. Habiendo caminado la distancia propuesta, descubrí que podía seguir, quizá otro kilómetro, y tal vez otro más.

"Esto me daba ánimo. La falsa sensación de debilidad física desaparecía (siendo ésta un síntoma característico de la depresión). El caminar y, especialmente, el respirar eran afirmaciones poderosas de la vida y del vivir, fuera del fracaso y de la muerte. El contar representaba una disciplina, aunque fuese mínima, en la concentración, para descansarme y deshacerme un rato del temor y de la culpabilidad que me estuvieron carcomiendo".

CARTA, 1960

93

Atmósfera de la Gracia

Aquellos de nosotros que hemos llegado a utilizar regularmente la oración no podríamos prescindir de ella, así como no rechazaríamos el aire, el alimento, o la luz del sol. Y por la misma razón. Cuando rechazamos el aire, o la luz, o el alimento, el cuerpo sufre. Y cuando nos alejamos de la meditación y la oración, del mismo modo privamos a nuestras mentes, emociones e intuiciones de un apoyo fundamental y necesario.

Así como el cuerpo puede fallar en sus funciones por falta de alimento, así también puede fallar el alma. Todos necesitamos la luz de la realidad de Dios, el alimento de Su fortaleza y la atmósfera de Su gracia. Los hechos de la vida de A.A. confirman esta verdad eterna de una manera asombrosa.

DOCE Y DOCE, pág. 104

94

". . . en Todos Nuestros Asuntos"

El propósito principal de A.A. es la sobriedad. Todos nos damos cuenta de que, sin la sobriedad, no tenemos nada.

"No obstante, en lo que concierne al miembro individual, es posible ampliar este sencillo objetivo, convirtiéndolo en un montón de tonterías. A veces le oímos decir, en efecto: ‘La sobriedad es mi única responsabilidad. A fin de cuentas, aparte de mi forma de beber, soy un hombre decente. Dame la sobriedad, y lo tendré todo logrado’.

"Mientras que nuestro amigo se aferra a este pretexto cómodo, hará tan escaso progreso con los problemas y responsabilidades reales de su vida que corre un gran riesgo de volver a beber. Esa es la razón por la

que el Paso Doce de A.A. nos insta a ‘practicar estos principios en todos nuestros asuntos’. No vivimos únicamente para estar sobrios; estamos viviendo para aprender, para servir, y para amar".

CARTA, 1966

95

## Un Jardín de Infancia Espiritual

"No dirigimos sino un jardín de infancia espiritual, en el que se hace posible a los borrachos superar la bebida y encontrar la gracia para vivir de mejor manera. La teología de cada cual tiene que ser su propia búsqueda, su propio asunto".

* * * *

Cuando se estaba planeando el Libro Grande, hubo algunos que creían que debería ser cristiano en el sentido doctrinal. Otros no tenían ningún inconveniente en utilizar la palabra "Dios", pero querían evitar las cuestiones doctrinales. Espiritualidad, sí. Religión, no. Otros deseaban un libro psicológico que atrajese a los alcohólicos. Una vez que llegasen, los alcohólicos podrían aceptar a Dios o no, según les pareciera.

Para el resto de nosotros, esta era una propuesta algo escandalosa, pero afortunadamente la consideramos. Nuestra conciencia de grupo estaba trabajando para construir el libro más aceptable y eficaz posible.

Cada una de las veces estaba entonando su papel apropiado. Nuestros ateos y agnósticos ampliaron la puerta de entrada para que todos los que sufrían, pudieran pasar por ella, sin importar su creencia, o falta de creencia.

CARTA, 1954

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 171, 172, 175

96

## Cuando los Defectos no son los más

## Perniciosos

Prácticamente todo el mundo desea librarse de sus impedimentos más notorios y destructivos. Nadie quiere ser tan orgulloso que se le tilde de fanfarrón, ni tan ambicioso que se le llame ladrón. Nadie quiere

encolerizarse hasta el grado de matar, ser lujurioso hasta llegar a la violación, ni tan glotón que arruine su salud. Nadie quiere sufrir atrozmente por el malestar crónico que produce la envidia o quedarse paralítico por la pereza.

Desde luego, la mayoría de los seres humanos no sufre de estos defectos en extremos tan exagerados. Quienes hemos evitado llegar a esos extremos nos sentimos inclinados a felicitarnos por ello. Sin embargo ¿podemos hacerlo? Después de todo, ¿no ha sido el interés propio, puro y simple, lo que nos ha permitido a muchos de nosotros evadir los extremos? No se requiere mucho esfuerzo espiritual para evadir los excesos que nos traerán penalidades. Pero, ¿dónde estamos entonces cuando nos enfrentamos a los aspectos menos violentos de esos mismos defectos?

DOCE Y DOCE, pág. 70

## 97

## Dignidad por Medio del Sacrificio

Al principio sacrificamos el alcohol. Tuvimos que hacerlo, o él hubiera acabado con nosotros. Pero no podíamos liberarnos del alcohol si no hacíamos otros sacrificios. Tuvimos que echar por la ventana la justificación propia, la autocompasión y la ira. tuvimos que retirarnos de la desatinada competencia por el prestigio personal y los enormes saldos bancarios. Tuvimos que asumir la responsabilidad de nuestro lamentable estado y dejar de culpar a otros por ello.

¿Fueron aquellos realmente sacrificios? Sí, lo fueron. Para obtener la humildad y la dignidad suficiente siquiera para permanecer vivos, tuvimos que desechar aquello que había sido nuestra más cara posesión: nuestra ambición y nuestro ilegítimo orgullo.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 280

## 98

## La Ira – Enemigo Personal y del Grupo

"Como queda expresado en el libro Alcohólicos Anónimos: ‘El resentimiento es el ofensor Número Uno’. Es la primera causa de las recaídas a beber. Bien lo sabemos los A.A.: ‘Beber significa volverse loco finalmente o morir’.

"Un castigo muy parecido amenaza al grupo de A.A. Con un grado suficiente de ira, se pierden tanto la unidad como el propósito. Con un grado mayor de indignación 'virtuosa', el grupo puede desintegrarse; en realidad, puede morir. Por ello, evitamos la controversia. Por ello, no prescribimos ningún castigo por ningún tipo de mala conducta, por grave que sea. De hecho, no se puede privar a ningún alcohólico de su derecho a pertenecer por causa alguna.

"El castigo nunca sana a nadie. Sólo el amor puede sanar".

CARTA, 1966

99

El que Recae Necesita Comprensión

"A menudo se pueden atribuir las recaídas a la rebeldía; algunos de nosotros somos más rebeldes que otros. Las recaídas pueden ser debidas a la ilusión de que uno puede curarse del alcoholismo. Las recaídas también pueden ser atribuidas al descuido y a la satisfacción de sí mismo. Muchos de nosotros no logramos capear sobrios estos temporales. Las cosas siguen bien por dos o tres años – y luego, no se ve más al compañero. Algunos de nosotros sufrimos de un excesivo sentimiento de culpabilidad por los vicios o las costumbres que no podemos o no queremos abandonar. El no estar suficientemente dispuestos a perdonarnos a nosotros mismos, y a rezar —esta combinación nos conduce a las recaídas.

"A algunos de nosotros, el alcohol nos ha causado más daño que a otros. Algunos nos vemos acosados por una serie de calamidades y no parece que podamos encontrar los recursos espirituales para superarlas. Hay quienes estamos físicamente enfermos. Otros que somos propensos a un agotamiento casi constante, a las inquietudes y a la depresión. Estas condiciones a menudo contribuyen a las recaídas – a veces son los factores dominantes".

CHARLA, 1960

100

La Montaña Olvidada

Cuando era niño, fui adquiriendo algunos de los rasgos que tuvieron tanto que ver con mi deseo insaciable del alcohol. Crecí en un pequeño pueblo de Vermont, bajo la sombra de Monte Eolo. Uno de mis primeros recuerdos es el de mirar esta enorme y misteriosa montaña y

preguntarme qué significaría si sería algún día capaz de subir a un punto tan alto. Pero mientras la estaba contemplando, mi tía me distrajo la atención, trayéndome un plato de dulces, como regalo por mi cuarto cumpleaños. Durante los siguientes treinta y cinco años, seguí buscando los dulces de la vida, y me olvidé completamente de la montaña.

* * * *

Cuando el desenfreno no llega a un grado ruinoso, tenemos una palabra muy poco severa para describir nuestra condición: la llamamos "disfrutar de nuestro bienestar".

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 55

DOCE Y DOCE, pág. 71

101

"El Aspecto Espiritual"

Cuan frecuentemente, sentados en las reuniones de A.A., oímos decir al que habla: "Pero no he captado todavía el aspecto espiritual". Antes de decirlo, ha descrito un milagro de transformación que le ha sucedido a él – no solamente su liberación del alcohol, sino también un cambio completo de su actitud para con la vida y el vivirla.

Es patente a todos los demás asistentes que él ha recibido un gran regalo, y que este regalo está fuera de toda proporción con todo lo que se puede esperar de la mera participación en A.A. Así que nosotros los del auditorio sonreímos y nos decimos, "este tipo está rebosante de espiritualidad - ¡aunque parece no saberlo aún!"

GRAPEVINE, Julio de 1962

102

El Hablar que Sana

Cuando consultamos con un amigo A.A., no debemos vacilar en recordarle nuestra necesidad de una completa confidencialidad. Normalmente, la comunicación entre nosotros es tan fácil y abierta que un consejero A.A. puede olvidar que en ciertas ocasiones esperamos que guarde lo dicho en secreto. No se debe violar nunca el santo refugio protector de ésta, la más curativa de todas las relaciones humanas.

Estas comunicaciones confidenciales tienen ventajas inapreciables. Nos deparan la oportunidad perfecta de ser tan sinceros como podamos. No tenemos que considerar la posibilidad de causarles perjuicios a otra gente, ni temer que nos ridiculicen o nos condenen. Nos ofrecen además la mejor oportunidad de reconocer el autoengaño.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

## 103

## Los Principios antes de la Conveniencia

La mayoría de nosotros pensábamos que el buen carácter era algo deseable. Obviamente esa cualidad era necesaria para obtener la satisfacción personal. Con una muestra apropiada de honradez y moralidad, tendríamos una mejor oportunidad de conseguir lo que en realidad deseábamos. Pero cada vez que teníamos que escoger entre el carácter y la comodidad, la formación del carácter se perdía en el polvo que dejaba nuestra persecución de lo que creíamos era la felicidad.

Pocas veces consideramos a la formación del carácter como algo deseable en sí mismo. Nunca se nos ocurrió hacer de la honradez, la tolerancia, y del amor verdadero al hombre y a Dios la base cotidiana de la vida.

* * * *

Cómo convertir una correcta convicción mental en un correcto resultado emocional, y así en vivir fácil, cómoda y alegremente, está el problema mismo de la vida.

DOCE Y DOCE, págs. 76-77

GRAPEVINE, Enero de 1958

## 104

## Nuestro Nuevo Patrón

Teníamos un nuevo Patrón. Siendo Todopoderoso, El proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de El y desempeñábamos bien Su trabajo.

Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros planes y en nuestros proyectos.

Nos interesamos cada vez más en darnos cuenta de que era con lo que podíamos contribuir a la vida.

A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 58-59

105

## Adelante

Dedicar demasiado tiempo a un alcohólico en particular es negarle a otro la oportunidad de vivir y ser feliz. Uno de los de nuestra agrupación fracasó con sus primeros seis candidatos. Frecuentemente dice que si hubiera seguido trabajando con ellos, podría haber privado de la oportunidad a muchos otros que desde entonces se han recuperado.

* * * *

"Nuestra responsabilidad primordial con el principiante es hacerle una presentación adecuada del programa. Si él o ella no hace nada, o comienza a disputar, no hacemos nada, sino mantener nuestra propia sobriedad. Si empieza a adelantarse, aunque sea poca distancia, con una mentalidad abierta, podemos hacer todo esfuerzo para ayudarle en todo lo que podamos".

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 89

CARTA, 9142

106

## La "Perfecta" Humildad

Por mi parte, trato de encontrar la definición de humildad más exacta que pueda. Esta no será la definición perfecta, porque yo seré siempre imperfecto. En este momento, optaría por una definición como la siguiente: "La humildad absoluta consistirá en estar completamente libre de mí mismo, libre de todas las pesadas demandas que los defectos de mi carácter ahora me presenta. La humildad perfecta sería la plena disposición, en todo tiempo y lugar, de buscar y hacer la voluntad de Dios".

Al meditar sobre esta visión, no tengo que desanimarme porque no la vaya a lograr nunca, ni hincharme con la presunción de que tendré algún día todas sus virtudes.

No tengo que hacer más que contemplar la visión en sí misma, dejando que crezca y que me llene cada vez más el corazón. Habiéndolo hecho, puedo compararla con mi más reciente inventario. De esta manera, puedo formarme una idea sana y saludable de dónde estoy en el camino de la humildad. Veo que mi viaje hacia Dios apenas ha empezado.

Al verme reducido a mi verdadero tamaño, las preocupaciones por mí mismo y el sentimiento de mi propia importancia se vuelven divertidos.

GRAPEVINE, Junio de 1961



Dos Tipos de Orgullo

La rectitud orgullosa de la "buena gente" a menudo puede ser tan destructiva como los pecados notorios de aquellos de los llamados menos rectos.

* * * *

Nos encantaba destacar a voces el hecho pernicioso de que millones de los "buenos hombres de la religión" estaban todavía matándose unos a otros, en nombre de Dios. Esto, por supuesto, significaba únicamente que habíamos sustituido el pensamiento positivo por el negativo.

Después de ingresar en A.A., tuvimos que darnos cuenta de que esta actitud había sido una forma de alimentar el ego. Al hacer resaltar los pecados de algunas personas religiosas, podíamos sentirnos superiores a todas. Además, podíamos evitar un examen de algunos de nosotros propios defectos.

La indignación virtuosa, el mismo defecto que habíamos despreciado y condenado en otros, era el mal que nos aquejaba. Esa forma farisaica de respetabilidad fue nuestra ruina, en lo concerniente a la fe. Pero al fin, empujados a A.A., aprendimos la verdad.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

DOCE Y DOCE, pág. 32

Aprender en la Quietud

En 1941, un recorte de prensa fue llevado a nuestra atención por un miembro de Nueva York. En un obituario de un periódico local aparecían estas palabras: "Dios, concédenos serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar las que podemos y sabiduría para reconocer la diferencia".

Nunca habíamos visto tanta doctrina de A.A. en tan pocas palabras. Con velocidad sorprendente la Oración de la Serenidad llegó al uso general.

* * * *

En la meditación no hay lugar para el debate. Descansamos tranquilamente con los pensamientos o las oraciones de gente espiritualmente centrada que comprende, para que podamos experimentar y aprender. Esto es el estado de ser que tan a menudo descubre y profundiza un contacto consciente con Dios.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 200, 201

DOCE Y DOCE, pág. 108



La Libertad por Medio de la Aceptación

Admitimos que no pudimos vencer al alcohol con los recursos que nos quedaban, así que aceptamos además el hecho de que la dependencia de un Poder Superior (aunque fuese únicamente nuestro grupo de A.A.) podía realizar este trabajo que nos era, hasta ese entonces, imposible. En cuanto pudimos aceptar plenamente estos hechos, comenzó nuestra liberación de la compulsión por el alcohol.

Para la mayoría de nosotros, el lograr esta doble aceptación nos requirió un gran esfuerzo. Nuestra querida filosofía de autosuficiencia tenía que abandonarse. Esto no se hizo por medio de la mera fuerza de nuestra voluntad, sino que nos vino como consecuencia de haber desarrollado la buena voluntad para aceptar estas nuevas verdades de la vida.

No huimos ni luchamos, pero sí aceptamos. Y entonces comenzamos a ser libres.

GRAPEVINE, Marzo de 1962

**La Dificultad: ¿Constructiva o Destructiva?**

**"Hubo un tiempo en que ignorábamos las dificultades, esperando que se esfumaran. O, temerosos y deprimidos, huíamos de ellas, sólo para descubrir que aún estaban con nosotros. A menudo, llenos de insensatez, amargura y culpabilidad, nos resistíamos. Estas actitudes equivocadas, impulsadas por el alcohol, aseguraban nuestra destrucción a menos que las cambiáramos.**

**"Luego vino A.A. Allí aprendimos que de hecho las dificultades son para todos cosas de la vida – cosas que se tienen que entender y con las que tiene que enfrentarse. Para nuestra sorpresa, descubrimos que nuestras dificultades, bajo la gracia de Dios, podrían ser convertidas en bendiciones inimaginables.**

**"Esa era, en realidad, la misma esencia de A.A.: las dificultades aceptadas, las dificultades honradamente enfrentadas con un valor tranquilo, las dificultades aminoradas y, a veces, trascendidas. Esa era la historia de A.A., y llegamos a ser una parte de ella. Tales demostraciones iban formando nuestro acervo para los enfermos que vendrían".**

**CARTA, 1966**

**111**

**Repasar el Pasado**

**Debemos hacer un preciso y exhaustivo examen de cómo nuestra vida pasada ha afectado a otra gente. En muchos casos, descubrimos que, aunque el daño que hemos causado a otras personas no ha sido muy grande, no obstante nos hemos causado a nosotros mismos considerables daños emocionales.**

**Y además, perniciosos conflictos emocionales persisten por debajo del nivel consciente, muy profundos y, a veces, casi olvidados. Por lo tanto, debemos tratar diligentemente de recordar y repasar aquellos acontecimientos pasados que originalmente provocaron estos conflictos y que siguen retorciendo violentamente nuestras emociones, trastornando así nuestras personalidades y alterando nuestras vidas hacia lo peor.**

*** * * ***

**"Reaccionamos más fuertemente que la gente normal ante las frustraciones. Volviendo a vivir estos episodios y hablando acerca de ellos de una forma estrictamente confidencial con otra persona,**

podemos reducir su tamaño y, consecuentemente, su potencia en nuestro inconsciente".

DOCE Y DOCE, pág. 85

CARTA, 1957

112

¿Seguridad Absoluta?

Al hacernos miembros de A.A. el espectáculo de años de despilfarro nos llenó de pánico. La importancia económica ya no era nuestro principal objetivo; ahora clamábamos por la seguridad material.

Aun cuando estuvimos bien restablecidos en nuestros negocios, esos temores continuaron atormentándonos. Esto nos hizo muy avaros y tacaños otra vez. Debíamos tener una completa seguridad económica.

Olvidamos que muchos alcohólicos en A.A. tienen un potencial de ingresos considerablemente más alto que el promedio; olvidamos la enorme buena voluntad de nuestros hermanos de A.A. deseosos de facilitarnos mejores trabajos cuando los mereciéramos; olvidamos la verdadera o posible inseguridad económica de todo ser humano en el mundo. Y, lo peor de todo, nos olvidamos de Dios. En asuntos de dinero sólo teníamos fe en nosotros mismos, y esta fe no era muy grande.

DOCE Y DOCE, pág. 127

113

Para ser Imparciales

Creo que, con demasiada frecuencia, hemos despreciado y aun nos hemos burlado de los proyectos de nuestros amigos en el campo del alcoholismo, simplemente porque no siempre los vemos con los mismos ojos que ellos.

Debemos preguntarnos con toda seriedad cuántos son los alcohólicos que han seguido bebiendo solamente porque no hemos cooperado de buen espíritu con estas muchas agencias – sean buenas, malas o regulares. Ningún alcohólico debe volverse loco ni morir, únicamente por no haber venido directamente a A.A. al comienzo.

* * * *

Nuestro primer objetivo será el desarrollo de la autodisciplina. Esta

cualidad tiene una importancia primordial. Cuando hablamos o actuamos impulsivamente o a la ligera, la capacidad para ser imparciales y tolerantes se evapora en el acto.

1. GRAPEVINE, Julio de 1965

2. DOCE Y DOCE, pág. 98

## 114

### Ningún Poder Personal

"Al principio, el remedio para mis dificultades personales me parecía tan obvio que no me podía imaginar a ningún alcohólico que pudiera rechazarlo, si se le presentara de la forma apropiada. Creyendo tan firmemente que Cristo puede hacer cualquier cosa, tenía la presunción inconsciente de que lo haría todo por medio de mí – en seguida y de la forma que eligiera yo. Después de seis largos meses, tuve que confesar que ni una alma se hubiera asido al Maestro, sin exceptuarme a mí mismo.

"Esto me llevó a la sana conclusión de que había muchísimas situaciones en el mundo ante las cuales yo no tenía ningún poder personal – que si estaba tan dispuesto a admitir que éste era el caso respecto al alcohol, tendría que reconocer lo mismo respecto a otros muchos asuntos: tendría que sosegarme y saber que él, no yo, era Dios".

CARTA, 1940

## 115

### La Esencia del Desarrollo

No tengamos miedo nunca a los cambios necesarios. Por supuesto, tenemos que distinguir entre los cambios beneficiosos y los perniciosos. Pero ya hace mucho tiempo descubrimos que, una vez que se puede sentir una clara necesidad, por parte de un individuo, de un grupo, o de A.A. en su totalidad, no podemos sentarnos de brazos cruzados y mirar al otro lado.

La esencia de todo desarrollo es la disposición para cambiar a fin de mejorarnos y luego la disposición incansable para asumir cualquier responsabilidad que esto nos acarree.

GRAPEVINE, Julio de 1965

## 116

### La Visión de Cada Individuo

"Aparte de un Poder Superior, como cada cual Lo conciba, A.A. no debe nunca, como Comunidad, entrar en el campo del dogma o de la teología. No podemos nunca convertirnos en una religión en este sentido para no acabar con nuestra utilidad, atascándonos en controversias teológicas".

* * * *

Respecto a A.A., lo verdaderamente extraordinario es que todas las religiones ven alguna similitud entre nuestro programa y el suyo. Por ejemplo, los teólogos católicos dicen que nuestros Doce Pasos concuerdan perfectamente con los Ejercicios Para el Retiro de San Ignacio, y, aunque nuestro libro huele a pecado, a enfermedad y a muerte, la redacción del Christian Science Monitor a menudo lo ha alabado.

"Y ahora, desde el punto de vista de los Quakers, tú también nos ves favorablemente. ¡Qué felices circunstancias son éstas!"

CARTA, 1954

CARTA, 1950

## 117

### La Sensación de Pertenecer

Tal vez una de las más grandes recompensas de la meditación y la oración es la sensación de pertenecer. Ya no vivimos en un mundo completamente hostil. Ya no estamos perdidos, asustados y sin objetivo.

En el momento en que captamos siquiera una visión momentánea de la voluntad de Dios, en el momento en que empezamos a ver la verdad, la justicia y el amor como las cosas reales y eternas de la vida, ya no sentimos la profunda contrariedad que nos ocasiona la aparente evidencia de lo contrario que nos rodea en asuntos puramente humanos. Sabemos que Dios nos cuida amorosamente. Sabemos que cuando recurrimos a El, todo estará bien con nosotros, aquí y en el más allá.

DOCE Y DOCE, págs. 111-112

## 118

### El Preludio del Programa

Muy pocas personas tratarán sinceramente de practicar el programa de A.A. si no han "tocado fondo", porque la práctica de los Pasos de A.A. supone la adopción de acciones y actitudes que casi ningún alcohólico que aún esté bebiendo puede soñar siquiera en aceptar. Al alcohólico común y corriente, egocéntrico en extremo, no le interesa esta perspectiva, a menos que se vez obligado a hacer estas cosas para salvar su vida.

* * * *

Sabemos que el recién llegado tiene que "tocar fondo". Si no, no se puede lograr mucho. Ya que somos borrachos que le comprendemos a él, podemos valernos a fondo del cascanueces de "obsesión-más-alergia" como una herramienta de tal potencia que puede hacer añicos su ego. Únicamente de esta manera, puede él ser convencido de que por sí mismo, contando solamente con sus propios recursos, tiene poca o ninguna posibilidad de recuperarse.

DOCE Y DOCE

A.A. HOY DIA

## 119

### En el Camino Ancho

"Ahora me doy cuenta de que mi antigua predisposición contra los clérigos fue ciega y equivocada. Ellos han mantenido viva a lo largo de los siglos, una fe que pudiera haber sido completamente extinguida. Me enseñaron el camino, pero no les presté atención alguna, tan engreído como estaba y tan lleno de prejuicios.

"Cuando logré abrir los ojos, lo hice por no tener otro remedio. Y el hombre que me enseñó la verdad era un compañero de fatigas y un lego. Por medio de él, por fin pude ver, y pasé del abismo a tierra firme, sabiendo de repente que mis pies estaban en el camino ancho, si me decidiera a caminar".

CARTA, 1940

## 120

**De Viva Voz**

**A mi parecer, no se puede hacer la más mínima objeción a los grupos que desean mantenerse estrictamente anónimos, ni a los individuos que no quieren que nadie sepa que son miembros de A.A. Es asunto suyo, y esto es una reacción muy natural.**

**"Sin embargo, la mayoría de la gente se da cuenta de que el anonimato llevado a este grado no es necesario, ni siquiera deseable. Una vez que se está bastante sobrio y seguro de estarlo, no parece haber ningún motivo para no hablar de su pertenencia a A.A. en los lugares apropiados. Esto tiende a atraer más gente a la Comunidad. La comunicación de viva voz es uno de nuestros más importantes medios de transmisión.**

**"Entonces, no debemos criticar ni a los que quieren mantenerse callados, ni a los que desean hablar demasiado respecto a su pertenencia a A.A., con tal de que no lo hagan ante el público en general, comprometiendo así a nuestra Comunidad entera".**

**CARTA, 1962**

**121**

**No Estamos Peleando**

**Hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aun con el alcohol; porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio. Ahora reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido casi automáticamente. Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol es realmente una dádiva de Dios.**

**No estamos peleando ni evitando la tentación. Ahí está el milagro. Ni siquiera hemos hecho un juramento. En lugar de eso, el problema ha sido eliminado. Ya no existe para nosotros. No somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia.**

**Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 79**

**122**

**La Buena Voluntad es la Llave**

Por mucho que deseemos intentarlo, ¿cómo puede una persona entregar su propia voluntad y su vida al cuidado de Dios que crea existir?

Todo lo que se necesita es un comienzo, por pequeño que sea. Al haber colocado la llave de la buena voluntad en la cerradura y tener la puerta entreabierta, nos damos cuenta de que siempre la podemos abrir aún más.

Aunque la obstinación puede cerrarla de nuevo de un golpe, como sucede a menudo, siempre se nos abrirá en el momento en que aprovechemos la llave de la buena voluntad.

DOCE Y DOCE, pág. 38

123

El Nuevo A.A. y su Familia

Cuando el alcoholismo ataca, pueden producirse situaciones muy anormales que obran contra la vida y la armonía conyugales. Si el hombre resulta afectado, la esposa debe convertirse en jefe del hogar, y frecuentemente en el sostén de la familia. Cuando los asuntos empeoran, el esposo se convierte en un niño enfermo e irresponsable, a quien hay que proteger y sacarlo de interminables apuros y atolladeros. En forma muy gradual, y generalmente sin darse cuenta de la realidad, la esposa se ve obligada a convertirse en la madre del muchacho descarriado, y el alcohólico alternativamente ama y aborrece su maternal cuidado.

Bajo la influencia de los Doce Pasos de A.A. esas situaciones frecuentemente se arreglan.

* * * *

Ya sea que la familia siga sobre una base espiritual o no, el miembro que es alcohólico tiene que hacerlo si es que quiere recuperarse. Los otros tienen que estar convencidos de su nueva posición sin ninguna duda. Ver es creer para la mayoría de las familias que han vivido con un bebedor.

DOCE Y DOCE, págs. 124-125

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 124

124

## Libertad de Elección

Al mirar hacia atrás, nos damos cuenta de que nuestra libertad de escoger mal no era, a fin de cuentas, una verdadera libertad.

Cuando elegimos porque tuvimos que hacerlo, tampoco fue una elección libre. No obstante, nos puso en el buen camino.

Cuando elegimos porque debimos hacerlo, estuvimos haciéndolo mejor. Esta vez, estuvimos ganando alguna libertad y preparándonos para aún más.

Pero cuando, en diversas ocasiones, pudimos alegremente elegir lo apropiado sin rebeldía, reserva ni conflicto, vislumbramos por primera vez cómo podría ser la libertad perfecta bajo la voluntad de Dios.

GRAPEVINE, Mayo de 1960

125

## Mirar Más Allá del Horizonte

Mi taller se sitúa en una colina detrás de nuestra casa. Mirando hacia el valle, veo la casa comunitaria del pueblo en la cual se reúne nuestro grupo local. Más allá del círculo de mi horizonte está el mundo entero de A.A.

* * * *

La unidad de Alcohólicos Anónimos es la cualidad más apreciada que tiene nuestra Sociedad. Nuestras vidas y las vidas de todos los que vendrán dependen firmemente de ella. Sin la unidad cesaría de latir el corazón de A.A., nuestras arterias mundiales dejarían de conducir la salvadora gracia de Dios.

A.A. HOY EN DIA

DOCE Y DOCE, pág. 135

126

## "Admitimos ante Dios . . . "

Con tal que trates de no esconder nada, tu sensación de alivio aumentará minuto a minuto. Esas emociones represadas durante tantos años rompen su confinamiento y milagrosamente se desvanecen en cuanto están expuestas. Al disminuir el dolor, una saludable tranquilidad va a tomar su lugar. Y cuando se combinan la humildad y la serenidad, puede ocurrirnos algo que es de gran significación para nosotros.

Muchos de los A.A. que fueron agnósticos o ateos, nos dicen que fue durante esta época del Paso Cinco cuando empezaron a sentir realmente la presencia de Dios. Y aun aquellos que ya tenían fe llegaron a adquirir una conciencia de Dios como nunca la habían sentido antes.

DOCE Y DOCE, pág. 66

127

## Persistencia en la Oración

A menudo tenemos la tendencia a menospreciar la meditación y la oración como algo realmente innecesario. Creemos, sin duda, que podrían ayudarnos a enfrentar una emergencia ocasional, pero al principio muchos de nosotros somos propensos a considerarlas como alguna misteriosa habilidad de clérigos, de la cual podemos esperar conseguir un beneficio de segunda mano.

* * * *

En A.A. hemos visto que los buenos resultados de la oración son incuestionables – lo sabemos por experiencia. Todos aquellos que han persistido han encontrado una fortaleza que por lo regular no es la suya propia. Han encontrado una sabiduría más allá de su capacidad normal. Y han encontrado cada vez más una tranquilidad espiritual que puede mantenerse firme a pesar de las circunstancias difíciles.

DOCE Y DOCE

pág. 103

págs. 110-111

128

## De Vuelta al Trabajo

Nos es posible valernos de la presunta deshonestidad de otra gente como un plausible pretexto para no cumplir con nuestras propias obligaciones.

En una ocasión, algunos amigos con prejuicios me exhortaron para que nunca volviera a trabajar en Wall Street. Estaban convencidos de que el desenfrenado materialismo y las dobleces que hay allí impedían mi desarrollo espiritual. Ya que esto me parecía una expresión de sentimientos muy elevados, yo seguía manteniéndome alejado del único trabajo que realmente conocía.

Finalmente, al ver a mi familia en quiebra, me di cuenta de que no había podido afrontar la perspectiva de volver a trabajar. Así que volví a trabajar en Wall Street, decisión que, desde aquel entonces, siempre me ha parecido acertada. Tenía que redescubrir que existe mucha gente honesta en el distrito financiero de Nueva York. Y además, necesitaba la experiencia de mantenerme sobrio en el mismo ambiente en que el alcohol me había arruinado.

Un viaje de negocios a Akron, Ohio, emprendido en nombre de una firma de Wall Street, me puso por primera vez en contacto con el Dr. Bob. Entonces, el nacimiento de A.A. dependió de mis esfuerzos para cumplir con mis responsabilidades domésticas básicas.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

129

## La Vía de la Fortaleza

No tenemos que disculparnos ante nadie por depender del Creador. Tenemos buen motivo para no creerlos a aquellos que creen que la espiritualidad es la vía de la debilidad. Para nosotros, es la vía de la fortaleza.

El veredicto de los siglos es que a los hombres de fe, rara vez les falta el valor. Confían en su Dios. Así que nunca nos disculpamos por creer en El. En vez de esto, tratamos de dejar que El demuestre, por medio de nosotros, lo que El puede hacer.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 64

130

## Nuestro Problema está Centrado en

la Mente

Sabemos que mientras el alcohólico se aparta de la bebida, sus reacciones son muy parecidas a las de otros individuos. Tenemos igualmente la certeza de que una vez que es introducido en su sistema cualquier dosis de alcohol, algo sucede, tanto en el sentido físico como en el mental, que le hace prácticamente imposible parar de beber. La experiencia de cualquier alcohólico confirma esto ampliamente.

Estas observaciones serían académicas y no tendrían objeto si nuestro amigo no se tomara nunca la primera copa, poniendo así en movimiento el terrible ciclo. Por consiguiente, el principal problema del alcohólico está centrado en su mente más que en su cuerpo.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 21



Los Obstáculos en Nuestra Senda

Vivimos en un mundo carcomido por la envidia. En mayor o menor grado, todos nosotros estamos infectados por ella. De este defecto derivamos sin duda una torcida pero definida satisfacción. De no ser así ¿por qué gastamos tanto tiempo en desear lo que no tenemos, en vez de trabajar por obtenerlo, o buscando airadamente atributos que nunca tendremos, en lugar de adaptarnos a la realidad y aceptarla?

* * * *

Cada uno de nosotros desearía vivir en paz consigo mismo y con sus semejantes. Deseamos que se nos asegure que la gracia de Dios puede hacer por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

Hemos visto que los defectos de carácter fundados en deseos miopes o indignos son los obstáculos que obstruyen nuestro camino hacia estos objetivos. Ahora vemos claramente que hemos estado haciendo peticiones irrazonables a nosotros mismos, a los demás y a Dios.

DOCE Y DOCE

pág. 71

pág. 81

"Las Inspecciones al Azar"

El inventario de la inspección hecha al azar hecho en medio de las perturbaciones puede ser de gran ayuda para calmar las emociones tempestuosas. Este inventario encuentra su principal aplicación en situaciones que se presentan en la marcha de cada día. Es aconsejable posponer, cuando sea posible, la consideración de dificultades de larga duración para ocasiones que se programan deliberadamente para ese fin.

El inventario rápido está dirigido a nuestras altas y bajas de cada día, especialmente aquellas oportunidades en que las personas o los nuevos acontecimientos nos hacen perder el equilibrio y nos tientan a cometer errores.

DOCE Y DOCE, págs. 97-98

133

"La Gente Privilegiada"

Me di cuenta de que había estado viviendo demasiado solo, demasiado aparte de mis semejantes, demasiado sordo a aquella voz interior. En lugar de considerarme como un sencillo agente que llevaba el mensaje de la experiencia, había estado considerándome como un fundador de A.A.

¡Cuánto mejor habría sido si hubiese sentido agradecimiento en vez de vanidad – agradecimiento por haber sufrido las pensas del alcoholismo; agradecimiento por haber obrado en mí, desde los cielos, un milagro de recuperación; agradecimiento por el privilegio de servir a mis compañeros alcohólicos, y agradecimiento por aquellos lazos fraternales que me vinculaban con ellos cada vez más íntimamente en un compañerismo que pocas sociedades hayan conocido nunca.

Con toda razón, un clérigo me dijo: "Tu desgracia se ha convertido en tu suerte. Ustedes, los A.A., son gente privilegiada""

GRAPEVINE, Julio de 1946

134

Los Derechos del Individuo

Creemos que no existe en el mundo otra sociedad que tenga tan ferviente interés por cada uno de sus miembros; estamos seguros de

que ninguna otra defiende tan celosamente el derecho de cada individuo a pensar, hablar y obrar como desee hacerlo. Ninguno de los A.A. puede obligar a otro a nada; ninguno puede ser expulsado o castigado.

Nuestros Doce Pasos hacia la recuperación son sugerencias; las Doce Tradiciones que garantizan la unión de A.A. no contienen ni una sola "prohibición". Con frecuencia dicen "Debemos . . ." pero nunca dicen "¡Tienes que!"

* * * *

"Aunque es tradicional que nuestra Comunidad no puede coaccionar a nadie, no supongamos, ni por un momento, que no nos vemos bajo ninguna restricción. En realidad, nos encontramos bajo una intensa coacción del tipo que viene embotellada. Nuestro antiguo tirano, el Rey Alcohol, está siempre listo para aferrarnos en sus garras.

"Por eso, el ser libre del alcohol es el gran 'deber' que tenemos que lograr; si no, nos volvemos locos, o morimos".

DOCE Y DOCE, pág. 135

CARTA, 1966

135

## La Victoria en la Derrota

Convencido de que nunca podría pertenecer, y jurando que nunca me contentaría con ninguna condición de segunda clase, creía que tenía que dominar en todo lo que decidía hacer, ya fuera un trabajo o un juego. Mientras esta fórmula atractiva para la vida buena empezaba a tener éxito, según mis definiciones del éxito de aquel entonces, me volví locamente feliz.

Pero cuando ocasionalmente una empresa fracasó, me llenó de un resentimiento y una depresión que solamente podían aliviarse con el próximo triunfo. Por lo tanto, desde los comienzos llegué a valorar todo en términos de la victoria o la derrota – "todo o nada". La única satisfacción que conocía, era la de ganar.

* * * *

Únicamente por medio de la derrota total, podremos dar los primeros pasos hacia la liberación y la fortaleza. Nuestra admisión de la impotencia personal se convierte en el sólido cimiento sobre el cual podremos construir una existencia feliz y útil.

GRAPEVINE, Enero de 1962

DOCE Y DOCE, pág. 23

136

Renunciar a los Defectos

Al mirar aquellos defectos de los que todavía no tenemos la buena voluntad de desprendernos, deberíamos borrar los límites rígidos que hemos trazado. Tal vez en algunos casos diremos, "Esto no puedo dejarlo todavía . . . ", pero no debiéramos decirnos a nosotros mismos "Esto no lo dejaré jamás".

En el momento en que decimos, "¡No, nunca!" nuestras mentes se cierran a la gracia de Dios. Tamaña rebeldía puede ser fatal. En cambio, debemos abandonar los objetivos limitados, y encaminarnos hacia lo que la voluntad de Dios ha dispuesto para nosotros.

DOCE Y DOCE, págs. 72, 73

137

Más Allá del Agnosticismo

Nosotros, los de temperamento agnóstico, nos dimos cuenta de que tan pronto como pudimos hacer a un lado el prejuicio y manifestar siquiera la voluntad de creer en un Poder superior a nosotros mismos, comenzamos a obtener resultados; aunque le fuera imposible a cualquiera de nosotros definir cabalmente o comprender a ese Poder, que es Dios.

* * * *

"Mucha gente me asegura con gran serenidad que el ser humano no tiene un mejor lugar en el universo que el de cualquier otro organismo que compite para sobrevivir, luchando a través de su vida sólo para perecer al final. Al oírlo, siento que aún prefiero aferrarme a la llamada ilusión de la religión, la cual según mi propia experiencia y de una forma significativa, me ha dicho algo muy diferente".

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 43

CARTA, 1946

138

## Dos Caminos Para el Veterano

Los fundadores de muchos grupos acaban por dividirse en dos clases, que A.A. denomina "estadistas ancianos" y "viejos descontentos".

El estadista anciano es el que comprende lo sabia que ha sido la decisión del grupo de dirigirse a sí mismo, que no abriga rencor al verse reducido a una posición menos importante. Su juicio madurado por considerable experiencia, es sano; es el individuo dispuesto a esperar pacientemente el desarrollo de los acontecimientos.

El viejo descontento es el que sigue convencido de que sin él no prosperará el grupo. Constantemente intriga para ver si lo reeligen, y sigue siendo presa de su propia conmiseración. Casi todos los demás miembros veteranos de nuestra Sociedad han pasado por esa experiencia, hasta cierto punto. Felizmente, la mayoría sobreviven y pasan a ser estadistas ancianos. Se convierten en los verdaderos y permanentes líderes de A.A.

DOCE Y DOCE, pág. 142

139

## La Base de Toda Humildad

Mientras estuvimos convencido de que podíamos vivir exclusivamente con nuestra propia fuerza e inteligencia, era imposible tener una fe operante en un Poder Superior.

Esto era verdad aun cuando creíamos que existía Dios. Pudimos realmente tener creencias religiosas sinceras que resultaban estériles porque todavía tratábamos nosotros mismos de hacer el papel de Dios. Mientras colocáramos primero la confianza en nosotros mismos, una genuina dependencia de un Poder Superior era completamente imposible. Faltaba el ingrediente básico de toda humildad, el deseo de buscar y hacer la voluntad de Dios.

DOCE Y DOCE, pág. 77

140

## Los Defectos y las Reparaciones

Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una vida doble. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior, representa su papel de actor. Este es el único que le gusta que vean sus semejantes. Quiere

gozar de cierta reputación pero sabe en lo más íntimo de su ser que no se la merece.

* * * *

La culpabilidad es de hecho el reverso de la medalla del orgullo. La culpabilidad lleva a la autodestrucción, el orgullo a la destrucción de otros.

* * * *

"El inventario moral es un análisis objetivo de los daños que sufrimos durante la vida y un esfuerzo sincero para considerarlos desde una perspectiva honesta. Esto tiene el resultado de sacar de nuestro interior el vidrio molido, aquella sustancia emocional que todavía nos corta y nos cohíbe".

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 68

GRAPEVINE, Junio de 1961

CARTA, 1957

141

"Devolvernos el Sano Juicio"

Son muy pocos en realidad, los alcohólicos activos que tienen una idea siquiera aproximada de lo irracional que son, o que, conociendo su insensatez, pueden afrontarla. Algunos prefieren empezar a llamarse "bebedores problemáticos", pero no pueden soportar la idea de que se encuentran enfermos mentalmente.

Se ven incitados a esta actitud por un mundo que no comprende la diferencia entre el bebedor normal y el alcohólico. El sano juicio se define como "salud mental". Ningún alcohólico, al analizar fríamente su conducta destructiva y no importa si los destrozos que ha ocasionado se muestran en los muebles de su casa o en su estructura moral, puede alegar que posee "salud mental".

DOCE Y DOCE, pág. 35

142

Los Instintos Dados por Dios

Los instintos con que fuimos creados tienen propósitos definidos. Sin ellos no seríamos seres humanos completos. Si los hombres y mujeres no se esforzaran por lograr seguridad personal, no se preocuparan por cosechar los alimentos o construir su albergue, no podían sobrevivir. Si no cuidaran de reproducirse, la tierra no estaría poblada. Si no existiera el instinto social, no habría sociedad. Por eso los deseos de relación sexual, de seguridad material y emocional, de compañía, son perfectamente necesarios y correctos, porque provienen de Dios.

Pero estos instintos tan necesarios se exceden frecuentemente de sus funciones normales. De manera ciega, poderosa y muchas veces sutil, nos impulsan, nos dominan e insisten en dictar nuestras vidas.

* * * * *

Tratamos de formarnos un ideal cuerdo y sólido de nuestra futura vida sexual. Pusimos cada relación a esta prueba: ¿Era egoísta o no? Le pedimos a Dios que moldeara nuestros ideales y nos ayudara a vivir a la altura de ellos. Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales y por consiguiente eran buenos, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

DOCE Y DOCE, pág. 45

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 65



La Escuela de la Vida de A.A.

Supongo que dentro de A.A. siempre estaremos disputando. Principalmente, creo yo, nuestros debates se efectuarán acerca de cómo podremos hacer el mayor bien a un mayor número de bebedores. Es probado que tengamos discusiones infantiles sobre pequeñas dificultades de dinero o quién va a coordinar el grupo durante los próximos seis meses. Cualquier puñado de los niños en crecimiento (y esto es lo que somos) no estarían en su papel si actuaran de otro modo.

Tales son los dolores de crecimiento de la infancia, y actualmente estamos pasando por ellos. El remontar y solucionar estos problemas en la escuela de vida de A.A., es un saludable ejercicio.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 234

¿Confianza Ciega?

"Con toda seguridad, no puede haber confianza donde no hay amor, ni verdadero amor donde reina la desconfianza maligna.

"Pero ¿no exige la confianza que hagamos la vista gorda a los motivos de otra gente, o de hecho a los nuestros? Claro que no; esto sería una locura. Sin duda, debemos considerar, en toda persona en que confiemos, tanto su capacidad para perjudicar como su capacidad para hacer el bien. Un inventario privado de este tipo puede enseñarnos el grado de confianza que debemos extender en cualquier situación determinada.

"No obstante, es necesario hacer este inventario con un espíritu de comprensión y amor. No hay nada que pueda influenciar tanto en nuestro criterio como las emociones negativas de recelo, envidia o ira.

"Habiendo investido a alguien de nuestra confianza, debemos hacerle saber que tiene nuestro apoyo completo. A causa de esto la mayoría de las veces él o ella responderán de forma magnífica, superando nuestras primeras esperanzas".

CARTA, 1966

145

Asumir la Responsabilidad

Aprender a vivir en la más grande armonía, asociación y fraternidad con todos los hombres y mujeres, de cualquier clase, es una aventura fascinante y conmovedora.

Pero, todo miembro de A.A. ha descubierto que puede progresar poco en esta nueva aventura de vivir mientras no se vuelva atrás y haga realmente un examen preciso y sin reservas de los escombros humanos que ha dejado en su trayectoria.

* * * * *

La buena disposición para aceptar todas las consecuencias de nuestros actos pasados, y para asumir al mismo tiempo la responsabilidad del bienestar de los demás, conforma el verdadero espíritu del Paso Nueve.

DOCE Y DOCE

pág. 83

págs. 92-93

146

"Haz Como Hago . . ."

Quizás con más frecuencia de la que creemos, no entablamos ningún contacto profundo con los alcohólicos que están experimentando el dilema de no tener fe.

Sin duda no hay otra gente más sensible a la presunción espiritual, la soberbia y la agresión que ellos. Estoy seguro que nosotros con demasiada frecuencia olvidamos este hecho.

Durante los primeros años de A.A., yo casi estropeé la empresa total con esta clase de arrogancia inconsciente. Dios, como yo Lo concebía tenía que ser lo apropiado para todos. A veces, mi agresión era sutil, a veces ruda. Pero de cualquier forma, era dañina – tal vez mortalmente – para numerosos incrédulos.

Por supuesto, este tipo de actitud no se limita al trabajo de Paso Doce. Tiende a manifestarse en nuestras relaciones con todos. Aun en estos días, me encuentro a veces cantando este mismo refrán que erige barreras: "Haz como hago, cree como creo – si no . . ."

GRAPEVINE, Abril de 1961

147

A.A. – La Estrella Polar

Podemos estar agradecidos por todo método o agencia que se esfuerce por solucionar el problema del alcoholismo – ya sea la medicina, la religión, la educación o la investigación científica. Podemos mantener una amplitud de ideas hacia todos los esfuerzos de este tipo, y podemos ser comprensivos al ver fracasar a los mal aconsejados. Tenemos que recordar que durante largos años, A.A. se dirigía por un método de tanteos.

Como individuos, podemos y debemos trabajar con aquellos que prometen tener éxito – incluso un poquito de éxito.

* * * * *

Cada uno de los pioneros en el campo global del alcoholismo dirá generosamente que, si no hubiera sido por la vida prueba de recuperación en A.A., no habrían podido seguir adelante. A.A. era la estrella polar de la esperanza y ayuda que les hacía persistir.

GRAPEVINE, Marzo de 1958

148

Más que un Consuelo

Cuando me siento deprimido, sigo recitándome a mí mismo frases como estas: "La pena es la piedra de toque del progreso" . . . "No tema a ningún mal" . . . "Esto también pasara" . . . "Esta experiencia puede ser convertida en un beneficio".

Estos fragmentos de la oración me traen más que le mero consuelo. Me mantienen en la senda de la debida aceptación; disuelven mis temas obsesivos d culpabilidad, depresión, rebeldía y soberbia; y a veces me infunden el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar, y la sabiduría para reconocer la diferencia.

GRAPEVINE, Marzo de 1962

149

Una Guía Hacia lo Mejor

A casi ninguno de nosotros le gustó el examen de conciencia, la nivelación del orgullo o la confesión de faltas que los Pasos requieren. Pero vimos que era efectivo en otros, y habíamos llegado a reconocer la inutilidad y la sutileza de la vida tal como la habíamos estado llevando.

Por consiguiente, cuando se nos acercaron aquellos cuyo problema ya había sido resuelto, lo único que tuvimos que hacer fue recoger el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos.

* * * * *

En las Tradiciones de A.A. está implícita la confesión de que nuestra Comunidad tiene sus fallas. Admitimos que tenemos defectos de carácter como sociedad y que estos defectos nos amenazan continuamente. Nuestras Tradiciones son una guía hacia mejores formas de trabajo y de vida, y son para la supervivencia y armonía del grupo lo que los Doce Pasos son para la sobriedad y la paz mental de cada uno de los miembros.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 23

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 93

## 150

### Sin Fronteras

La meditación es algo que siempre puede perfeccionarse más. No tiene fronteras, en amplitud o en profundidad. Ayudados por las enseñanzas y el ejemplo que podamos encontrar, la meditación es esencialmente una aventura individual, algo que cada uno de nosotros va logrando a su manera. Pero su objetivo siempre es el mismo: mejorar nuestro contacto consciente con dios, con su gracia, sabiduría y amor.

Y recordemos siempre que la meditación es en realidad intensamente práctica. Uno de sus primeros frutos es el equilibrio emocional. con ella podemos ampliar el conducto entre nosotros mismos y dios como nosotros lo concebimos.

DOCE Y DOCE, pág. 108

## 151

### Empezar Perdonando

En el momento que consideramos una relación deteriorada y destrozada con otra persona, nuestras emociones pasan a la defensiva. Para evitar mirar los agravios que le hemos hecho a otro, fijamos resentidos la atención en la injuria que él nos ha hecho a nosotros. Triunfalmente nos valemos de su falta más insignificante como la excusa perfecta para minimizar u olvidar la nuestra.

En este punto preciso necesitamos parar abruptamente. recordemos que los alcohólicos no son los únicos molestados por emociones morbosas. En muchos casos estamos tratando en realidad con prójimos enfermos, personas cuyos infortunios hemos incrementado.

Si estamos ahora a punto de pedir perdón para nosotros mismos ¿por qué no podemos ponernos en camino perdonándolos a todos sin excepción?

DOCE Y DOCE, pág. 84

## 152

### Poder Milagroso

En lo más profundo de cada hombre, mujer o niño, está la idea fundamental de un dios. Puede ser oscurecida por la calamidad, la

pompa o la adoración de otras cosas; pero en una u otra forma, allí está. Porque la fe en un Poder superior al nuestro y las demostraciones milagrosas de ese poder en las vidas humanas, son hechos tan antiguos como el mismo hombre.

* * * * *

"A menudo, la fe puede ser adquirida por medio de la enseñanza inspirada, o por un convincente ejemplo personal de sus frutos. A veces, puede adquirirse por medio de la razón. Por ejemplo, muchos clérigos creen que Santo Tomás de Aquino verdaderamente demostró la existencia de dios por pura lógica. Pero, ¿qué se puede hacer cuando todos estos métodos fallan? Esto era mi propio y grave dilema.

"No experimenté un despertar espiritual hasta que llegué a creer sin reserva que era importante ante el alcohol, hasta que recurrí a un Dios que pudiera existir. Esta experiencia liberadora vino primero, y después me vino la fe – indudablemente una dádiva".

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 51

CARTA, 1966

153

Sin Ira

Supongamos que A.A. se encuentra expuesta a ataques públicos o es fuertemente ridiculizada; y supongamos que en este caso, las críticas tienen poca o ninguna justificación. La mejor defensa sería no hacer defensa de ninguna clase; es decir, mantener un completo silencio a nivel público. Si de buenas maneras no hacemos caso de ellos, es probable que sus ataques rápidamente cesen, Si persisten y se ve claramente que se trata de mala información, tal vez sea aconsejable tratar de comunicarse con ellos en forma cordial e informativa.

Pero si la crítica es parcial o totalmente justificada, puede que lo correcto sea reconocerlo privadamente a los críticos, dándoles nuestras gracias. Pero de ningún modo debemos exhibir una posición airada o intenciones punitivas.

* * * * *

Lo que debemos reconocer ahora es que nos alegramos mucho de algunos de nuestros defectos. La ira farisaica puede resultarnos también muy agradable. De una manera perversa puede causarnos satisfacción el hecho de que muchas personas nos resultan molestas

porque esto nos proporciona un confortable sentimiento de superioridad.

DOCE CONCEPTOS, PÁG. 88

DOCE Y DOCE, págs. 70-71

154

Las Recaídas – y el Grupo

Uno de los temores de los primeros días de A.A. era el de las recaídas. Al principio prácticamente todos los alcohólicos con quienes tratábamos empezaban a recaer, si es que acaso lograban la sobriedad. Otros podían permanecer abstemios seis meses, tal vez un año y luego resbalaban. Esto siempre fue para nosotros una catástrofe. Nos mirábamos unos a otros y decíamos: "¿Quién será el próximo?"

Pero hoy en día, aunque las recaídas son dificultades muy serias, como grupo las tomamos con clama. El miedo se ha evaporado. El alcohol siempre amenaza al individuo pero ya sabemos que no puede destruir el bienestar común.

* * * * *

"No parece tener sentido discutir con los que recaen sobre el método adecuado para volverse sobrios. A fin de cuentas, ¿Por qué los que están tomando deben decir a los que están sobrios cómo hacerlo?

"Hay que bromear con los muchachos – pregúntales si se están divirtiendo. Si se vuelven demasiado alborotadores o molestos, tendrás que quitarles amablemente de en medio".

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág.

CARTA, 1942

155

Construido por Uno y por Muchos

Le damos gracias a nuestro Padre Celestial quien, a través de tantos amigos y tantos medios y formas distintas, nos ha permitido construir este maravilloso edificio del espíritu en el cual ahora vivimos – esta catedral cuyos cimientos reposan en todos los rincones de la tierra.

En su planta mayor hemos inscrito nuestros Doce Pasos de recuperación. Los contrafuertes de las Tradiciones de A.A. apuntalan los nuevos laterales, para así contenernos en unidad durante tanto tiempo como Dios haya dispuesto, nuestros ansioso corazones y manos han alzado la torre de esta catedral y la han colocado en su lugar. Esta torre lleva el nombre de Servicio. ¡Que siempre señale hacia arriba! ¡Hacia Dios!

* * * * *

No se deben solamente a unos pocos los avances extraordinarios de nuestra unidad y de nuestra capacidad para llevar el mensaje de A.A. a todas partes; en verdad, estas bendiciones primordiales se deben a los esfuerzos de todos nosotros.

A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD, pág. 235

CHARLA, 1959

156

## Percepción de la Humildad

Esta percepción renovada de la humildad inicia un cambio revolucionario de nuestro punto de vista. Nuestros ojos empiezan a abrirse a los inmensos valores provenientes del doloroso pinchazo a nuestro amor propio. Hasta ahora, nuestras vidas habían estado dedicadas en gran parte a huir del dolor y los problemas. El escape por medio de la botella era siempre nuestra solución.

Entonces, en A.A. miramos y escuchamos. Por todas partes vimos el fracaso y la miseria transformados por la humildad en ventajas inapreciables.

* * * * *

Para aquellos que han logrado progreso en A.A. la humildad significa un reconocimiento claro de qué y quiénes somos realmente, seguido de un sincero intento de convertirnos en lo que podríamos ser.

DOCE Y DOCE

1. págs. 79-80

pág. 62

157

## La Imaginación Puede ser Constructiva

Recordamos, con un poco de tristeza, cuánta importancia le dábamos a la imaginación cuando trataba de crear la realidad con la bebida. Nos deleitábamos con esa clase de pensamiento, ¿no es cierto? Y aunque estamos sobrios hoy en día, ¿no intentamos a menudo hacer la misma cosa?

Tal vez el problema no estuviera en que utilizábamos nuestra imaginación. Tal vez la dificultad real era nuestra casi total incapacidad de dirigir la imaginación hacia los objetivos adecuados. No hay nada de malo en la imaginación constructiva: toda buena realización se basa en ella. Después de todo, ninguna persona puede construir una casa mientras no imagine primero un plano para ella.

DOCE Y DOCE, pág. 107

158

## La tolerancia en Práctica

"Nos dimos cuenta de que era necesario hacer resaltar los principios de tolerancia y amor en la práctica. Nunca podíamos decir (ni dar a entender) a nadie que tenía que aceptar nuestra fórmula o ser excomulgado. El ateo puede ponerse de pie en una reunión de A.A., aun negando a Dios, y no obstante diciendo lo enormemente que ha sido transformadas sus actitud y su perspectiva. Mucha experiencia nos indica que, con respecto a Dios, prontamente cambiará de idea, pero nadie le dice que tenga que hacerlo.

"Para llevar aún más lejos el principio de inclusividad y tolerancia, no imponemos a nadie ningún requisito religioso. Todos los que tienen un problema alcohólico y quieren deshacerse de este problema y así poder adaptarse felizmente a las circunstancias de sus vidas, se hacen miembros de A.A. con sólo reunirse con nosotros. No se necesita más que la sinceridad. Pero ni siquiera exigimos ésta.

"En un ambiente así, los ortodoxos, los no ortodoxos y los incrédulos se mezclan alegre y útilmente. Todos tiene libre acceso a la oportunidad del desarrollo espiritual".

CARTA, 1940

Entre los Extremos

"La verdadera cuestión es si podemos aprender de nuestras experiencias algo que servirá de base sobre la cual podamos desarrollarnos y ayudar a otros a desarrollarse conforme a la imagen y semejanza de Dios.

"Sabemos que si nos rebelamos contra hacer lo que nos es razonablemente posible, entonces seremos penalizados. Y seremos asimismo penalizados si pretendemos tener una perfección que sencillamente no tenemos.

"Aparentemente, la trayectoria de la humildad y progreso relativos tendrá que trazarse entre estos dos extremos. En nuestro lento progreso, alejándonos de la rebeldía, la verdadera perfección está, sin duda, a una distancia de unos cuantos milenios".

CARTA, 1959

160

Los Racionalizadores y los Humildes

Los alcohólicos somos los más grandes racionalizadores del mundo. Fortificados con la excusa de que estamos haciendo grandes cosas por el bien de A.A. podemos, al romper el anonimato, volver a nuestra antigua y desastrosa búsqueda de poder, prestigio personal, honres públicos y dinero, las mismas ambiciones implacables que al ser frustradas, una vez nos condujeron a la bebida.

* * * * *

El Dr. Bob era una persona mucho más humilde que yo, y el anonimato le costó poco esfuerzo.

Cuando se supo con seguridad que el Dr. Bob tenía una afección mortal, algunos de sus amigos sugirieron que se erigiese un monumento o mausoleo en su honor, algo digno de un fundador y su esposa. Contándome esto, el Dr. Bob se sonrió ampliamente y dijo: "Dios los bendiga. Tienen buena intención. Pero por Dios Santo, Bill, que nos entierren a ti y a mí como a cualquier hijo de vecino".

En el cementerio de Akron donde yacen el Dr. Bob y Anne, la lápida sencilla no dice ni una palabra acerca de A.A. Este ejemplo final de modestia tiene mayor valor para A.A. que cualquier promoción pública o, cualquier grandioso monumento.

**A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD**

**1. pág. 286**

**2. págs. 149-150**

## 161

## ¿El Inventario de Quién?

**No contamos las experiencias íntimas de otra persona, a menos que estemos seguros de que ésta lo aprobaría. Encontramos que es mejor, cuando se puede, limitarnos a nuestra propia historia. Un individuo puede criticarse o reírse de sí mismo y esto afectará favorablemente a otros, pero cuando la crítica o el ridículo se dirigen a otra persona, a menudo se produce el efecto contrario.**

*** * * * ***

**Una constante observación de nuestras ventajas y desventajas, y un deseo real de aprender y crecer por este medio, son necesidades reales para nosotros. Los alcohólicos hemos aprendido esto en una forma difícil. Por supuesto, personas más experimentadas en todas las épocas y lugares han practicado en forma implacablemente el autoexamen y la autocrítica.**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 116**

**DOCE Y DOCE, pág. 95**

## 162

## "Mantengámoslo Sencillo"

**"Tenemos que distinguir claramente entre la sencillez espiritual y la sencillez funcional.**

**"Cuando decimos que A.A. no preconiza ninguna propuesta teológica aparte de Dios como cada cual Lo concibe, simplificamos enormemente la vida de A.A. evitando conflictos y exclusividad.**

**"Pero al tratar de asuntos que se refieren a las acciones tomadas por los grupos, las áreas, y por A.A. en su totalidad, reconocemos que, hasta cierto grado, tenemos que organizarlo para llevar el mensaje o vernos confrontados con el caos. Y el caos no es sencillez".**

* * * * *

Llegué a darme cuenta de que lo temporal o aparentemente bueno puede ser a menudo el enemigo mortal de lo mejor permanente. Cuando se trata de la supervivencia de A.A., nada que no sea lo mejor que podamos será suficientemente bueno.

CARTA, 1966

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 287

163

Liberación y Alegría

¿Quién podría rendir cuenta de todas las miserias que una vez tuvimos, y quién podría estimar la liberación y la alegría que estos últimos años nos han traído? ¿Quién podría saber las vastas consecuencias de lo que el trabajo de dios por medio de A.A. ya ha puesto en marcha?

Y ¿quién puede penetrar el misterio aun más profundo de nuestra completa liberación de la esclavitud, esclavitud de una fatal y desesperada obsesión, que durante siglos había poseído las mentes y los cuerpos de hombres y mujeres como nosotros mismos?

* * * * *

Así es que creemos que la alegría y el sano reír contribuyen a la utilidad. Los extraños a veces se escandalizan cuando soltamos la carcajada por una aparentemente trágica experiencia del pasado. Pero ¿Por qué no hemos de reír? Nos hemos recuperado y se nos ha dado el poder para ayudar a otros. ¿Qué mejor motivo podríamos tener para regocijarnos?
1. A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 48

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 122

164

Un Principio Salvador

Esta práctica de admitir los defectos personales ante otra persona es, por supuesto, muy antigua. Cada siglo la ha revalidado, y caracteriza la vida de todas las personas espiritualmente centradas y verdaderamente religiosas.

Pero hoy en día no es la religión la única abogada de este principio salvador. Los siquiatras y los sicólogos enfatizan la profunda necesidad que tiene cada ser humano de mirarse a sí mismo y conocer sus propias características de personalidad así como de discutirlas con otra persona comprensiva y confiable.

En cuanto concierne a los alcohólicos A.A. va aún más lejos. La mayoría de nosotros podríamos declarar que sin una valerosa admisión de nuestros defectos ante otro ser humano no nos sería posible permanecer sobrios. Parece obvio que la gracia de Dios no podrá entrar para expulsar nuestras obsesiones destructivas, mientras no estemos dispuestos a intentarlo.

DOCE Y DOCE, págs. 60-61

165

"Éxito" en el Paso Doce

"Nos damos cuenta ahora de que, respecto al trabajo de Paso Doce, los resultados inmediatos no son tan importantes. Algunas personas comienzan a trabajar con otras y tienen éxitos inmediatos. Corren grandes riesgos de volverse engreídos. Aquellos de nosotros que no tenemos tanto éxito al principio, nos deprimimos.

"En realidad, el que trabaja con éxito difiere del que trabaja sin éxito únicamente por los candidatos que le caen en suerte. El venturoso simplemente encuentra a principiantes que están listos y dispuestos a dejar de beber en seguida. Con los mismos candidatos, el que trabaja aparentemente sin éxito habría producido casi los mismos resultados. Hay que trabajar con muchos principiantes antes de que la ley de probabilidades comience a manifestarse".

* * * * *

Toda verdadera comunicación tiene que basarse en una necesidad recíproca. Nos dimos cuenta de que todo padrino tendría que confesar humildemente sus propias necesidades tan claramente como las de su candidato.

CARTA, 1942

A.A. HOY EN DIA

No Temer a Ningún Mal

Aunque nosotros los A.A. nos encontramos viviendo en el mundo caracterizado como nunca antes en la historia por temores destructivos, vemos no obstante amplias indicaciones de la fe y aspiraciones tremendas hacia la justicia y la hermandad. sin embargo, no hay ningún profeta que pueda pretender decir si el resultado global será la destrucción incendiaria o el amanecer, bajo el designio de dios, de la época más resplandeciente conocida por la humanidad.

Estoy seguro de que nosotros, los A.A., comprenderemos este escenario. En el microcosmos hemos experimentado, cada uno en su propia vida, este mismo estado de incertidumbre espantosa. Podemos decir, sin soberbia alguna, que no tememos el resultado global, cualquiera que sea el curso que siga. Es así porque se nos ha posibilitado sentir sinceramente y decir: "No temeremos ningún mal – Hágase Tu voluntad, no la nuestra".

GRAPEVINE, Enero de 1962



Progreso en vez de Perfección

Al estudiar los Doce Pasos, muchos de nosotros exclamamos: "¡Vaya tarea! Yo no puedo llevarla a cabo". No te desanimes. Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección. No somos santos.

Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarnos de una manera espiritual. Los principios que hemos establecido son guías para nuestro curso. Lo que pretendemos es el progreso espiritual y no la perfección espiritual.

* * * * *

"Nosotros los alcohólicos recuperados no somos hermanos por nuestras virtudes, sino hermanos por nuestros defectos y por nuestros esfuerzos comunes para superarlos".

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 56

CARTA, 1946

**Aceptar las Dádivas de Dios**

**"Aunque muchos teólogos mantienen que las súbitas experiencias espirituales representan una distinción especial, si no un tipo de elección divina, esta opinión me parece dudable. Cada ser humano, sea cual sea su capacidad para el bien o el mal, es una parte de la economía espiritual divina. Por ello, cada uno de nosotros tiene su lugar, y dudo de que Dios tenga la intención de elevar algunos sobre otros.**

**"Así que es necesario para todos nosotros aceptar con profunda humildad cualquier don positivo que recibamos, teniendo siempre presente que nuestras actitudes negativas fueron al principio necesarias como un medio para reducirnos a un estado en que estaríamos listos para aceptar como un regalo las positivas a través de la experiencia de conversión. Tu propio alcoholismo y el inmenso desinflamiento en que acabó por desembocar son verdaderamente las bases sobre las cuales descansa tu experiencia espiritual".**

**CARTA, 1964**

**169**

**El Aprender Nunca Termina**

**"Mi propia experiencia como veterano corre pareja hasta cierto grado con la tuya y con la de otros muchos. Todos descubrimos que llega el momento en que no nos permiten que manejemos o dirijamos los asuntos administrativos del grupo, del área o, en mi propio caso, de A.A. en su totalidad. Al fin y al cabo, no podemos valer sino por lo que merezca nuestro ejemplo espiritual. Hasta ese punto, llegamos a ser símbolos útiles y eso es todo".**

*** * * * ***

**"He llegado a se un estudiante del movimiento de A.A. en lugar del maestro que una vez me creí".**

**CARTA, 1964**

**CARTA, 1949**

**170**

**¿La Voluntad de Quién?**

**Hemos visto a miembros de A.A. pedir con mucho ardor y fe la dirección explícita de Dios en asuntos que abarcan todos los aspectos, desde**

solucionar una tremenda crisis financiera o doméstica, hasta corregir la más pequeña falta personal, como la impuntualidad. El hombre que trate de dirigir rigurosamente su vida por esta clase de oración, por esta demanda egoísta de respuestas de Dios, es un individuo particularmente desconcertante. A cualquier pregunta o crítica de sus acciones ofrece instantáneamente su confianza en la oración para la orientación de todos los asuntos grandes y pequeños.

Puede haber olvidado la eventualidad de que sus ansiosos pensamientos y la tendencia humana a racionalizar, hayan desvirtuado lo que él llama orientación. Con las mejores intenciones, intenta imponer su voluntad en toda clase de situaciones y problemas con la confortable seguridad de que está actuando bajo la dirección específica de Dios.

DOCE Y DOCE, 109-110

171

Los Dividendos y los Misterios

"La preocupación que A.A. tiene por la sobriedad esta, a veces, mal entendida. A algunos les parece que esta sola virtud es el único dividendo de nuestra Comunidad. Se nos toma por borrachos secos que, en otros aspectos, han experimentado poco o ningún mejoramiento. Tal suposición no se acerca a la verdad. Sabemos que la sobriedad permanente puede lograrse únicamente por medio de una transformación revolucionaria de la vida y de la perspectiva del individuo – por un despertar espiritual que puede desterrar el deseo de beber".

* * * * *

"Te estás preguntando, como todos nosotros tenemos que hacer, '¿Quién soy?' – '¿Dónde estoy?' – '¿A dónde voy?' El proceso de iluminación normalmente es lento. Sin embargo, al fin, nuestra búsqueda siempre trae un hallazgo. Estos grandes misterios están envueltos en una simplicidad total. La disposición para desarrollarse es la esencia de todo progreso espiritual".

CARTA, 1966

CARTA, 1965

172

Esta Cuestión de la Honestidad

"Sólo Dios puede saber perfectamente lo que es la honestidad absoluta. Por lo tanto, cada uno de nosotros tiene que formarse una idea de lo que puede ser este magnífico ideal, según su propia capacidad.

"Falibles que somos y que seremos todos en esta vida, sería presuntuoso creer que pudiéramos en realidad lograr la honestidad absoluta. Lo mejor que podemos hacer es esforzarnos por mejorar la calidad de nuestra honestidad.

"A veces tenemos que anteponer el amor a la pura 'honestidad objetiva'. No debemos, bajo el pretexto de la 'perfecta honestidad' cruel e innecesariamente herir a otras personas. Siempre tenemos que hacernos la pregunta: '¿Qué es lo mejor y más cariñoso que puedo hacer?'".

CARTA, 1966

173

Raíces de la Realidad

Empezamos a hacer un inventario personal. Este era el cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace inventario con regularidad, va generalmente a la quiebra. El inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hechos. Es un esfuerzo para encontrar la realidad de la existencia de la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo. si ha de tener éxito el propietario del negocio, no podrá engañarse acerca del valor de su mercancía.

Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos inventario honradamente.

* * * * *

"Tengo excelentes motivos para creer que los momentos de percepción pueden irse acumulando para construir toda una vida de serenidad espiritual. Las raíces de la realidad, reemplazando la maleza neurótica, nos agarrarán firmemente a pesar del fuerte viento de las fuerzas que nos destruirían o que podríamos utilizar para destruirnos a nosotros mismos,

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 60

CARTA, 1949

174

Fuerzas Constructivas

El mío fue precisamente un estorbo del tipo que hoy en día vemos tan a menudo en los principiantes que dicen ser ateos o agnósticos. Su disposición a no creer es tan fuerte que aparentemente prefieren una cita con el empresario de pompas fúnebres a una búsqueda objetiva y experimental de Dios.

Afortunadamente para mí, y para la mayoría de aquellos de mi índole que han ingresado desde entonces en A.A., las fuerzas constructivas que se ponen en acción en nuestra Comunidad casi siempre han superado esta obstinación colosal. Totalmente derrotados por el alcohol, confrontados con una prueba viva de la liberación y luego rodeados por los que pueden hablar con nosotros de todo corazón, por fin nos hemos rendido.

Luego, paradójicamente, nos hemos encontrado en una nueva dimensión en el mundo real del espíritu y de la fe. Con la suficiente buena voluntad, la suficiente imparcialidad – y allí lo tenemos.

A.A. HOY EN DIA

175

Aspectos de la Tolerancia

Toda clase de gente ha encontrado su camino hacia A.A. Hace poco tiempo estuve conversando en mi oficina con una señora miembro de A.A. que ostenta el título de Condesa. Esa misma noche fui a una reunión de A.A. Estábamos en invierno y a la entrada había un caballero de baja estatura y mirada apacible recogiendo los abrigos. Pregunté: "¿Quién es ese tipo?".

Alguien me contestó: "Ha estado aquí durante mucho tiempo. Todo el mundo lo aprecia. Era uno de los guardaespaldas de Al Capone". Así somos de universales en A.A. hoy en día.

* * * * *

No tenemos ninguna intención de convencer a nadie de que solamente hay una manera de adquirir la fe. Todos nosotros cualquiera que sea nuestro color, raza o credo, somos hijos de un Creador viviente con el que podemos establecer una relación basada en términos sencillos y comprensibles tan pronto como tengamos la buena voluntad y la honradez suficiente para tratar de hacerlo.

A.A. LLEGA A SU MAYORIA DE EDAD, pág. 99

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 26

176

La Dominación y la Exigencia

Un factor primordial que no logramos reconocer, es nuestra total incapacidad para establecer una verdadera asociación con otro ser humano. Nuestra egomanía constituye dos abismos muy peligrosos; o bien insistimos en dominar a las personas que conocemos, o llegamos a depender exageradamente de ellas.

Si nos apoyamos demasiado en otra persona, tarde o temprano acabarán por fallarnos, puesto que, como seres humanos, no podrán acceder perpetuamente a nuestras incesantes demandas. De esta manera nuestra inseguridad crece y se acelera.

Cuando habitualmente tratamos de manipular a los demás para que actúen conforme a nuestros deseos, acaban por rebelarse y resistírsenos vigorosamente. Cuando esto acontece, se hieren nuestros sentimientos, nos creemos perseguidos y desarrollamos el deseo de venganza.

* * * * *

Mi dependencia significaba una exigencia – la exigencia de poseer y controlar a la gente y a las circunstancias que me rodeaban.

DOCE Y DOCE, pág. 56

GRAPEVINE, Enero de 1958

177

El Dinero – Antes y Después

En nuestra época de bebedores, actuábamos como si la provisión de dinero fuera inagotable, aunque entre una y otra borrachera nos íbamos a veces al otro extremo y casi llegábamos a ser mezquinos. Sin darnos cuenta estábamos sencillamente acumulando fondos para la siguiente juerga. El dinero era el símbolo del placer y la presunción. cuando nuestro beber se había vuelto mucho peor, el dinero era solamente un requisito urgente que podía proporcionarnos la próxima copa, y el consuelo del olvido que transitoriamente nos traía.

* * * * *

Aunque la recuperación económica esté en camino para muchos de nosotros, encontramos que no podíamos anteponer el dinero a todo. Para nosotros, el bienestar material siempre siguió al espiritual; nunca lo precedió.

**DOCE Y DOCE, pág. 127**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 117**

## 178

## Con los Pies en la Tierra

Aquellos de nosotros que hemos pasado mucho tiempo en un mundo de ensueño, eventualmente nos hemos dado cuenta de la puerilidad de ello. Ese mundo de ensueño ha sido reemplazado por un gran sentido de la determinación acompañado de una creciente conciencia del poder de Dios en nuestras vidas.

Hemos llegado a creer que El quisiera que tuviéramos la cabeza con El en las nubes, pero que nuestros pies deben estar firmemente plantados en la tierra. Aquí es donde están nuestros compañeros de viaje y donde tiene que realizarse nuestro trabajo. Estas son nuestras realidades. No hemos encontrado nada incompatible entre una poderosa experiencia espiritual y una vida de sana y feliz utilidad.

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 120**

## 179

## Hacer Frente a la Ira

Pocas personas han sufrido más por los resentimientos que nosotros los alcohólicos. Un arranque de cólera podía echar a perder un día, y un resentimiento bien fomentado podía hacernos miserablemente inefectivos. No tuvimos nunca la destreza para distinguir la ira justificada de la que no lo era. En nuestra opinión, siempre era justificada. La ira, ese lujoso ocasional de personas más equilibradas, podía mantenernos indefinidamente en una alteración emocional. Esas "juergas en seco" a menudo nos conducían directamente a la botella.

* * * * *

Nada tiene más recompensas que la moderación en lo que hablamos o escribimos. Debemos evitar la crítica irascible y la discusión imperativa y frenética, así como el mal humor y el desdén silencioso. Estas son

trampas emocionales incitadas por el orgullo y la venganza. Cuando nos tiente el señuelo, debiéramos prepararnos para recapacitar y pensar. No podemos ni pensar ni actuar con buenos resultados mientras el hábito del autodominio no sea automático en nosotros.

**DOCE Y DOCE**

**pág. 97**

**pág. 98**

**180**

**Problema Comunitario**

La solución al problema del alcoholismo parece estar en la educación – educación en las escuelas, en las facultades de medicina, entre los clérigos y los patrones, en las familias y en el público en general. Desde la cuna hasta la tumba, el borracho y el posible alcohólico tendrán que estar rodeados de una sincera y profunda comprensión y de un bombardeo constante de información.

Esto significa educación basada en hechos, y presentada apropiadamente. Hasta la fecha, la mayor parte de esta educación ha atacado la inmoralidad de beber en vez de la enfermedad del alcoholismo.

Pues, ¿quién va a encargarse de toda esta educación? Evidentemente, es tanto un trabajo comunitario como una tarea para los especialistas. Como particulares, nosotros los A.A. podemos ayudar individualmente; pero A.A. como tal, no puede, y no debe entrar en este campo. Por lo tanto, tenemos que confiar en otras agencias, en amigos de afuera, y en su disposición para proporcionar grandes cantidades de dinero y energía.

**GRAPEVINE, Marzo de 1958**

**181**

**La Perfección Imaginaria**

Cuando nosotros los A.A. de los primeros tiempos vislumbramos por primera vez lo arrogantes que podíamos ser espiritualmente, acuñamos la siguiente expresión: "No trates de convertirte en santo para el jueves".

Esa vieja advertencia puede que parezca uno más de los pretextos que nos dispensaban de tratar de hacer lo mejor que podamos. Sin embargo, al pensarlo más detenidamente, demuestra ser precisamente lo contrario. Es nuestra forma A.A. de advertirnos del peligro del orgullo ciego, y de la perfección imaginaria que no tenemos.

* * * * *

Sólo el Primer Paso, en que admitimos sin reserva alguna que éramos impotentes ante el alcohol, puede ser practicado con perfección absoluta. Los otros once Pasos nos presentan ideales perfectos. Son metas, hacia las que miramos, y criterios con los que podemos medir nuestro progreso.

GRAPEVINE, Junio de 1951

DOCE Y DOCE, pág. 72

182

La Realidad de las Experiencias

Espirituales

"Tal vez estés proponiendo una posible distinción entre la alucinación y las imágenes divinas de una genuina experiencia espiritual. Dudo que nadie haya podido definir autoritariamente lo que es una alucinación. No obstante, es cierto que todos los que han tenido una experiencia espiritual se declaran a favor de su realidad. La prueba más contundente de esta realidad se ve en sus frutos. Aquellos que reciben estas dádivas de gracia son individuos completamente transformados, casi sin excepción, en gente mejor. Esto difícilmente se puede decir de los que alucinan.

"Algunos pueden considerarme como presumido cuando digo que mi propia experiencia es real. No obstante, puedo decir con toda seguridad que en mi propia vida, así como en las de incontables otras personas, los frutos de esta experiencia han sido reales, y los beneficios fuera de todo cálculo".

CHARLA, 1960

183

Uno que Mira con Alarma

"Pasé algunos años infructuosos en un estado llamado 'mirando con alarma para el bien del movimiento". Creía que me incumbía a mí siempre 'corregir las condiciones'. Rara vez podía alguien haberme dicho lo que yo debía hacer, y nadie había logrado nunca decirme lo que yo tenía que hacer. Tenía que escarmentar en cabeza propia, por mi propia experiencia.

"Al ponerme a 'vigilar' a los otros, a menudo me veía motivado por temor de lo que estuvieran haciendo, por fariseísmo, e incluso por pura intolerancia. Por lo tanto, raramente pude corregir ninguna cosa. No hacía nada sino levantar barreras de resentimiento cortando así el paso de toda sugerencia, ejemplo, comprensión o amor".

* * * * *

"Los A.A. dicen a menudo: 'Nuestros líderes no nos dirigen por mandato; nos guían con su ejemplo'. Si deseamos influir favorablemente en otra gente, tenemos que practicar lo que predicamos – y olvidar el 'sermoneo'. Sin hacer ruidos el buen ejemplo habla por sí mismo".

CARTA, 1945

CARTA, 1966

184

Afrontando la Adversidad

"Nuestro desarrollo espiritual y emocional en A.A. no depende tanto de nuestros éxitos como de nuestros fracasos y reveses. Si tienes esto en cuenta, creo que tu recaída tendrá por efecto el impulsarte hacia arriba y no hacia abajo.

"Nosotros los A.A. no hemos conocido a mejor maestra que Doña Adversidad, excepto en los casos en que nos negamos a dejarle que nos enseñe".

* * * * *

De vez en cuando, todos nosotros estamos sujetos a una crítica severa. Al sentirnos airados y heridos, es difícil no pagar con la misma moneda. No obstante, podemos refrenarnos y luego someternos a un autoexamen, preguntándonos si acaso nuestras críticas tuvieran razón. Si la tienen, podemos confesar nuestros defectos a ellos. Esto normalmente allana el terreno para un entendimiento recíproco.

"Supongamos que los que nos critican sean injustos. Entonces, podemos tratar de razonar suavemente con ellos. Si siguen vociferando, todavía

nos es posible – en nuestros corazones – perdonarles. Tal vez el sentido de humor sea lo que nos salve – así podemos perdonar y también olvidar".

CARTA, 1958

CARTA, 1966

## 185

## "Boomerang"

Cuando tenía diez años era un muchacho alto y desgarbado, y los niños más pequeños siempre me aventajaban en las peleas. Recuerdo que estuve muy deprimido durante un año o más y luego se me empezó a desarrollar una tremenda resolución de ganar.

Mi abuelo llegó un día con un libro y me dijo: "Este libro trata sobre Australia. Dice que nadie que no sea australiano sabe fabricar y disparar un boomerang".

Yo pensé, "aquí está mi oportunidad. Seré el primer hombre en América en construir y disparar el boomerang". Bien, cualquier muchacho hubiera tenido una idea semejante, y hubiera durado dos o tres días o dos o tres semanas con la idea. Pero yo tenía una fuerza motivadora que se mantuvo durante seis meses hasta que hice un boomerang que fue volando en el parque al frente de mi casa y casi golpeó a mi abuelo en la cabeza cuando regresó.

Emocionalmente había empezado a fabricar otra clase de boomerang, que casi llegaría a matarme posteriormente.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 55

## 186

## "El Único Requisito . . ."

En la Tercera Tradición A.A. realmente le dice a todo bebedor problema: "Usted es miembro de A.A. si usted lo dice. Usted puede declararse uno de los nuestros; nadie puede impedírselo. No importa cuanto haya descendido, ni cuán graves sean sus complicaciones emocionales – aun sus crímenes – no deseamos tenerlo fuera de nuestra sociedad. Sólo queremos estar seguros de que tenga la misma oportunidad que nosotros tuvimos para lograr la sobriedad.

* * * * *

No queremos privar a nadie de la oportunidad de recuperarse del alcoholismo. Deseamos ser tan inclusivos como sea posible, nunca exclusivos.

DOCE Y DOCE, pág. 147

GRAPEVINE, Agosto de 1946

187

¿Palabras o Acciones?

Al hacer nuestras reparaciones rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que ya nos hemos vuelto religiosos. Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta. ¿Por qué correr el riesgo de que se nos tilde de fanáticos o majaderos religiosos? Podríamos truncar una futura oportunidad para llevar un mensaje beneficioso.

Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal. Le interesará más una demostración de buena voluntad que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 71-72

188

Para Sobrevivir las Pruebas

En nuestra opinión, cualquier plan para combatir el alcoholismo que esté basado en escudar al enfermo contra la tentación, está condenado al fracaso. Si un alcohólico trata de escudarse, puede tener éxito por algún tiempo, pero generalmente acaba explotando más que nunca. Hemos probado esos métodos. Los intentos de hacer lo imposible siempre nos ha fallado. Liberarnos del alcohol, no huir de él, es nuestra solución.

* * * * *

"La fe sin obras es cosa muerta". ¡Y cuán cierto es, tratándose de alcohólicos! Porque si un alcohólico falla en perfeccionar y engrandecer su vida espiritual a través del trabajo y del sacrificio por otros, no podrá sobrellevar ciertas pruebas y decaimientos que vendrán más adelante. Si él no trabaja es seguro que volverá a beber, y si bebe, seguramente morirá. Claro está, la fe estará muerta.

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

**pág. 94**

**págs. 13-14**

**189**

**Los Experimentadores**

**A nosotros los agnósticos, A.A. nos gustaba, y estábamos prontos a reconocer que había hecho milagros. Pero retrocedíamos tan obstinadamente ante la meditación y la oración, como el científico que no aceptaba hacer cierto experimento por miedo a que éste probara que su teoría preferida estaba equivocada.**

**Cuando finalmente hicimos el experimento, y se derivaron resultados inesperados, nos sentimos diferentes; en realidad vimos la diferencia; y de esa manera nos convencieron la meditación y la oración. Sabemos que esto mismo puede sucederle a cualquiera que lo intente. Se ha dicho bien que "los únicos que se burlan de la oración son aquellos que nunca la han ensayado lo suficiente".**

**DOCE Y DOCE, pág. 104**

**190**

**El Modo de Vida A.A. en el Hogar ***

**A pesar de que un alcohólico no responda, no hay razón para que olvides a su familia. Debes seguir siendo amigable y explicarles el concepto que A.A. tiene del alcoholismo y de sus tratamiento. Si aceptan y aplican nuestros principios a sus problemas, las probabilidades de que el jefe de la misma se recupere serán mayores. Y aunque éste continúe bebiendo, la familia tendrá una vida más llevadera.**

*** * * * ***

**A menos que la familia de uno exprese el deseo de vivir sobre una base de principios espirituales, creemos que él no debe insistir en que lo hagan. Ya cambiarán con el tiempo. Su comportamiento les convencerá mejor que sus palabras.**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS**

**págs. 90-91**

pág 77

* Hoy en día, la iniciación de la manera de vivir A.A. en el hogar es el propósito central de los Grupos Familiares de Al-Anon, de los cuales hay – según los datos para 1992 – más de 32,000 en todas partes del mundo, incluyendo más de 5,000 grupos de habla hispana, están compuestos de esposos, esposa y familiares de alcohólicos. Al-Anon ha tenido un éxito enorme en devolverle a las familias la vida buena.

191

El Comienzo de la Humildad

"Hay pocos puntos absolutos inherentes a los Doce Pasos. La mayoría de los Pasos están abiertos a la interpretación, basada en la experiencia y el enfoque del individuo.

"Por lo tanto, el individuo tiene la perfecta libertad de empezar trabajando los Pasos en cualquier punto que pueda, o desee. Dios, como Lo concebimos nosotros, puede ser definido como un "Poder superior a . . . ", o el Poder Superior. Para miles de miembros, el grupo de A.A. en sí mismo ha sido al principio el Poder Superior. Este es un reconocimiento fácil de hacer, si el principiante sabe que la mayoría de los miembros están sobrios, mientras él no lo está.

"Su admisión es el comienzo de la humildad - el principiante está dispuesto, por lo menos, a renunciar a que él mismo sea Dios. No necesita más para empezar. Si, después de lograr esto, se relaja y practica tantos Pasos como pueda, se desarrollará sin duda de una forma espiritual".

CARTA, 1966

192

Llevando el Mensaje

La maravillosa energía que el Paso Doce libera, por medio de la cual se lleva nuestro mensaje al alcohólico que aún sufre y, finalmente, convierte los Doce Pasos en acción en todos nuestros asuntos, es la recompensa, la magnífica realidad de A.A.

* * * * *

Nunca le hables a un alcohólico desde una cumbre moral o espiritual; sencillamente muéstrale el equipo de instrumentos espirituales para que

él los inspeccione. Demuéstrale cómo funcionarán para ti. Ofrécele tu amistad y compañerismo.

DOCE Y DOCE, pág. 116

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 88

193

## La Excusa Espiritual

Es probable que nuestros primeros intentos para hacer un inventario sean poco realistas. Solía ser campeón de la autoevaluación poco realista. En ciertas ocasiones quería considerar únicamente aquellas partes de mi vida que parecían buenas. Entonces, exageraba prodigiosamente las virtudes que creía haber logrado. Luego, me felicitaba a mí mismo por el buen trabajo que estaba haciendo en A.A.

Naturalmente, esto engendraba en mí un feroz anhelo de aún más "logros", y aún más aprobación. Estaba volviendo precipitadamente a la pauta de mis días de bebedor. Allí estaban las mismas aspiraciones – de poder, fama y aplausos. Tenía además la mejor excusa conocida – la excusa espiritual. El hecho de tener en realidad un objetivo espiritual hizo que esa pura tontería pareciera lo perfectamente apropiado.

GRAPEVINE, Junio de 1961

194

## La Obsesión y la Solución

La idea de que en alguna forma, algún día, llegara a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.

* * * * *

El alcoholismo era mi enfermedad, no el cáncer, pero no había diferencia. El alcoholismo era también algo que consumía el cuerpo y la mente. Tardaba más tiempo pero el resultado era el mismo. Así que decidí que, si existía un gran Médico que pudiera curar la enfermedad del alcoholismo, lo mejor que yo podría hacer era buscarlo en seguida.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 28

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 62

195

## El Lenguaje del Corazón

¿Por qué, en este momento particular de la historia, ha decidido Dios comunicarnos a nosotros su gracia curativa? Todos los aspectos de este desarrollo global pueden relacionarse con una única y crucial palabra. La palabra es "comunicación". Ha habido una comunicación salvadora entre nosotros, con el mundo alrededor nuestro, y con Dios.

Desde el comienzo, la comunicación dentro de A.A. no ha sido la transmisión ordinaria de ideas o actitudes útiles. Debido a la afinidad que tenemos en el sufrimiento, y a que los instrumentos comunes de nuestra salvación son eficaces para nosotros únicamente mientras los compartamos con otra gente de forma constante, nuestros conductos de contacto siempre han estado cargados del lenguaje del corazón.

A.A. HOY DIA

196

## Antídoto Contra el Miedo

Cuando nuestros fracasos generan el miedo, padecemos de una enfermedad del alma. Esta enfermedad, a su vez, origina más defectos de carácter.

El miedo irracional de no poder satisfacer nuestros instintos nos lleva a codiciar los bienes ajenos, a apetecer el sexo y el poder, a reaccionar con ira cuando sentimos amenazadas nuestras exigencias, a envidiar a los demás porque pueden realizar sus ambiciones mientras nosotros fracasamos. Nos excedemos en la comida y la bebida, acaparamos mucho más de lo necesario, con el temor de no tener suficiente. Con tremenda alarma, permanecemos ociosos cuando debemos trabajar. Con apatía vamos dejando todo para hacerlo después, o cuando mucho, trabajamos de mala gana y a medias.

Estos temores son como plagas que van royendo los cimientos de la vida que tratamos de edificar.

* * * * *

Conforme crece la fe, crece la seguridad interna. el inmenso temor fundamental de la nada empieza a apaciguarse. Nosotros los A.A.

descubrimos que nuestro antídoto básico contra el miedo es un despertar espiritual.

DOCE Y DOCE, pág. 52

GRAPEVINE, Enero de 1962

197

## Donde Conduce la Racionalización

"Sabes lo geniales que somos para la racionalización. Si nos justificamos plenamente a nosotros mismos una recaída, es casi cierto que nuestra propensión a racionalizar justificará otra, tal vez con otra serie de excusas. No obstante, una justificación conduce a otra, y enseguida volvemos a ser bebedores de plena dedicación".

* * * * *

La experiencia indica, con demasiada frecuencia, que aun el individuo que toma píldoras de una manera controlada, puede perder el control. Las mismas alocadas racionalizaciones que una vez caracterizaron su forma de beber, comienzan a emponzoñar su existencia. Cree que las píldoras, si pueden curar su insomnio, pueden también curar sus inquietudes.

Raramente se les puede culpar directamente a nuestros amigos los médicos, por las lamentosas consecuencias que a menudo experimentamos. Les es demasiado fácil a los alcohólicos comprar estas drogas peligrosas y, una vez que las tienen es probable que el bebedor las tome sin ejercer criterio alguno.

CARTA, 1959

GRAPEVINE, Noviembre de 1945

198

## ¿Decirlo al Público?

"De vez en cuando, los A.A. de prominencia mundana dicen: ‘Si doy a saber al público que soy miembro de A.A., eso puede atraer a más gente a la Comunidad’. Expresan así su opinión que nuestra Tradición de anonimato está equivocada – por lo menos para ellos.

"Olvidan que, mientras aún bebían, sus objetivos principales eran ganarse prestigio y realizar sus ambiciones mundanas. No se dan cuenta de que, con romper su anonimato, están inconscientemente persiguiendo de nuevo los viejos y peligrosos fantasmas. Olvidan que el mantener su anonimato a menudo significa el sacrificio del deseo que se tiene de poder, prestigio y dinero. No se dan cuenta de que, si estos impulsos se generalizan en A.A., el curso de nuestra historia sería cambiado; que sembraríamos las semillas de nuestra propia destrucción como comunidad.

"No obstante, me alegra poder informarles que, aunque muchos de nosotros sentimos la tentación – y yo era uno de los que la sentían – muy pocos de nosotros en Norteamérica acabamos rompiendo nuestro anonimato ante el público".

CARTA, 1958

199

La Arrogancia y su Contrario

Un candidato algo testarudo fue llevado a su primera reunión de A.A., en la que dos oradores (o quizá conferenciantes) habían escogido como tema "Dios como yo Lo concibo". La actitud de ambos rebosaba arrogancia. De hecho, el orador final se pasó de la raya disertando sobre sus convicciones religiosas personales.

Y los dos estaban repitiendo mi propia conducta de años atrás. Implícita en todo lo que decían quedaba la misma idea: "Compañeros, escúchenos. Tenemos la única verdadera interpretación de A.A. y más vale que la adopten".

El nuevo candidato dijo que ya no podía más - y no pudo. Su padrino trató de explicarle que eso no era el auténtico A.A. Pero se había perdido el momento; después de eso, nadie le podía alcanzar.

* * * * *

Considero "la humildad para hoy" como una postura sana y segura, una postura media entre los violentos extremos emocionales. Es un lugar tranquilo donde puedo mantener la perspectiva necesaria y el suficiente equilibrio como para dar el siguiente paso corto en el camino claramente marcado que conduce hacia los valores eternos.

GRAPEVINE

1. Abril de 1961

2. Junio de 1991

200

Fuente de Fortaleza

Cuando estalló la Segunda Guerra Mundial la dependencia de A.A. en un Poder Superior atravesó su primera gran prueba. Muchos miembros de A.A. entraron al servicio militar y fueron destinados a diferentes partes del mundo.

¿Serían capaces de aguantar la disciplina, sostenerse en el fragor de las batallas y soportar la monotonía y las angustias de la guerra? ¿Sería suficiente para su ánimo la dependencia que habían aprendido en A.A.?

Pues sí. Pasaron la prueba. Inclusive se registraron menos casos de recaídas entre los que estaban en el frente, que entre los A.A. que se habían quedado en la seguridad de sus hogares. Fueron tan capaces de sobrellevar las penas y dificultades como los demás soldados. En Alaska o en las cabezas de playa de Salerno, su dependencia en un Poder Superior les ayudó.

Lejos de ser una desventaja, esta dependencia se convirtió en su mayor recurso de fortaleza.

DOCE Y DOCE, pág. 42

201

Elección Ilimitada

A multitud de alcohólicos les engaña su sombría convicción de que, si se acercaran a Alcohólicos Anónimos, en seguida serían presionados a conformar con algún credo o teología particulares.

No se dan cuenta de que la fe no es nunca imperativo para hacerse miembro de A.A.; que se puede lograr la sobriedad con un mínimo de fe, muy fácil de aceptar; y que nuestros conceptos de un Poder Superior y Dios – como nosotros lo concebimos – ofrecen a todos la posibilidad de una elección casi ilimitada entre creencias y acciones espirituales.

* * * * *

Al hablar con un posible miembro haz hincapié sin reserva en el aspecto espiritual. Si el hombre fuese un agnóstico o ateo, dile enfáticamente que no tiene que estar de acuerdo con el concepto que tú tienes de Dios.

Puede escoger el concepto que le parezca, siempre que tenga sentido para él.

Lo principal es que esté dispuesto a creer en un Poder superior a él mismo, y que viva de acuerdo a principios espirituales.

GRAPEVINE, Abril de 1961

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 86-87

## 202

## La Hora de la Decisión

"No todas las decisiones importantes pueden tomarse de la forma apropiada con una mera enumeración de los pros y los contras de una situación determinada, por valioso y necesario que sea este proceder. No podemos confiar siempre en lo que nos parece lógico. Cuando tenemos dudas respecto a nuestra lógica, esperamos la orientación de Dios y estamos atentos a la voz de nuestra intuición. Si, en meditación, esta voz es suficientemente persistente, puede que logremos la suficiente confianza como para actuar basándonos en ella, en vez de en la lógica.

"Si, después de haber ejercido estas dos disciplinas, todavía tenemos dudas, debemos pedir más orientación y, cuando sea posible, posponer las decisiones importantes por algún tiempo. Luego con un mayor conocimiento de nuestra situación, es posible que la lógica y la intuición concuerden en el curso indicado.

"Pero si tenemos que tomar una decisión inmediata, no la evadamos a causa del temor. Acertados o equivocados, siempre podemos sacar provecho de la experiencia".

CARTA, 1966

## 203

## La Verdadera Tolerancia

Poco a poco empezamos a poder aceptar no sólo las virtudes de nuestro prójimo sino también sus defectos. Acuñamos la poderosa y significativa expresión "Amemos lo mejor que tienen los demás – y nunca temamos lo peor".

* * * * *

Finalmente, llegamos a ver que todo el mundo, incluidos nosotros, está hasta cierto grado enfermo emocionalmente, y que también estamos a menudo equivocados. Al sucedernos esto, nos acercamos a la verdadera tolerancia y vemos lo que el verdadero amor para con nuestros prójimos realmente significa.

GRAPEVINE, Enero de 1962

DOCE Y DOCE, pág. 99

204

## Formación del Carácter

Puesto que la mayoría de nosotros nace con una abundancia de deseos naturales, no es de extrañar que frecuentemente dejemos que éstos se excedan de su propósito. cuando nos impulsan ciegamente, o exigimos en forma voluntariosa que nos proporcionen más satisfacciones o placeres de los que son posibles o debidos, ese es el punto en el cual nos apartamos del grado de perfección que Dios deseó para nosotros aquí en la tierra. Esta es la medida de nuestros defectos de carácter, o, si se quiere, de nuestros pecados.

Si se lo pedimos, Dios ciertamente perdonará nuestras negligencias. Pero sin nuestra cooperación, en ningún caso nos vuelve blancos como la nieve y nos conserva en esa forma. Nosotros debemos esforzarnos por lograr la buena voluntad para esa cooperación. El sólo pide de nosotros que tratemos hasta donde nos sea posible de progresar en la formación del carácter.

DOCE Y DOCE, págs. 68-69

205

## La Virtud y el Autoengaño

Solí consolarme con una creencia exagerada en mi propia honestidad. Mis parientes en Nueva Inglaterra me habían inculcado lo sagrado de todo compromiso o contrato comerciales, diciendo "con su palabra un hombre compromete su honor". Después de esa inculcación, la honestidad en los negocios siempre me era fácil; nunca engañé a nadie.

Sin embargo, este pequeño fragmento de virtud, logrado sin gran dificultad, producía en mí algunos curiosos defectos. Sentía sin fallar un desprecio recto hacia aquellos de mis compañeros de Wall Street que

estafaban a sus clientes. Esto era suficientemente arrogante, pero el autoengaño que acarreaba era aun peor.

Mi apreciada honestidad comercial luego se convirtió en un abrigo, bajo el cual podía esconder la multitud de graves defectos que afectaban los demás aspectos de mi vida. Estando seguro de esa única virtud, me era fácil concluir que las tenía todas. Durante muchos años, esto me impedía que me mirara honestamente a mí mismo.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

206

Orar por los Demás

Aunque oremos con sinceridad, podemos caer no obstante en la tentación. Nos creamos ideas en cuanto a lo que podría ser la voluntad de Dios para con otras personas. Nos decimos, "Este debiera ser curado de su fatal enfermedad . . ." o "Este debiera ser aliviado de su dolor emocional . . ." y oramos por esas cosas específicas.

Tales oraciones, por supuesto son actos fundamentales buenos, pero a menudo están basados en la suposición de que conocemos la voluntad de Dios para la persona por la cual oramos. Esto significa que paralelamente a una sincera oración puede haber una cierta cantidad de presunción y vanidad en nosotros.

La experiencia de A.A. nos indica que, en tales casos, debiéramos orar para que se haga la voluntad de Dios, cualquiera que sea, para los demás así como para nosotros.

DOCE Y DOCE, pág. 110

207

El Futuro de la Comunidad

"Parece estar demostrado que A.A. puede mantenerse parada en sus propios pies en cualquier lugar y bajo cualquier condición. Ha sobrepasado toda dependencia, que en alguna época pudiera haber tenido, de las personalidades o de los esfuerzos de unos cuantos miembros veteranos, como yo. Gente nueva, competente y vigorosa siguen apareciendo en la escena, presentándose en el sitio y el momento propicios en que se necesitan. Y además, A.A. ha logrado la suficiente madurez espiritual como para saber que su dependencia final es de Dios".

* * * * *

Está claro que nuestra primera responsabilidad para el futuro de A.A. es la de mantener en su máxima potencia lo que hoy tenemos. Sólo el cuidado más vigilante puede asegurarnos el cumplimiento de esta responsabilidad. No debemos permitir nunca que los éxitos y las alabanzas que en todas partes se nos ofrecen, nos arrullen y nos vuelvan satisfechos de nosotros mismos. Esta es una sutil tentación que nos puede estancar en el presente y, tal vez, desintegrarnos mañana. Siempre nos hemos reunido para encarar las dificultades y los fracasos. Los problemas siempre nos han estimulado. Pero, ¿tendremos la suficiente capacidad para encarar los problemas del éxito?

CARTA, 1940

A.A. HOY EN DIA, pág. 106

208

La Razón – Un Puente Hacia la Fe

Nos encontramos cara a cara con la cuestión de la fe. No pudimos evadir el asunto. Algunos de nosotros ya habíamos andado un buen trecho sobre el Puente de la Razón con rumbo a la deseada ribera de la fe donde manos amistosas se habían tendido para darnos la bienvenida. Estábamos agradecidos de que la Razón nos hubiera llevado tan lejos. Pero de cualquier manera, no podíamos bajar a tierra. Quizá en la última milla estábamos apoyándonos demasiado en la Razón y no queríamos perder nuestro apoyo.

Pero, ¿no habríamos sido conducidos, sin saberlo, hasta donde estábamos, por determinada clase de fe? Porque, ¿no creíamos en nuestro propio razonamiento? ¿No teníamos confianza en nuestra propia capacidad para pensar? ¿Qué era eso, sino cierta clase de fe? Sí, habíamos tenido fe, una fe abyecta en el Dios de la Razón. Por lo tanto, descubrimos en una forma u otra que la fe había tenido que ver con todo, todo el tiempo.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 49-50

209

Nunca Más lo Mismo

Descubrimos que cuando un alcohólico ha sembrado en la mente de otro alcohólico la idea de la verdadera naturaleza de su enfermedad, éste ya

nunca podrá volver a ser el mismo. Después de cada parranda empezará a murmurar para sí: "Tal vez estos A.A. tengan razón . . ." Luego de varias experiencias similares, a veces antes de la aparición de dificultades extremas, regresará a nosotros convencido.

En esos primeros años, los que logramos la sobriedad en A.A., habíamos sido casos extremos y desesperados. Pero luego empezamos a tener éxito con alcohólicos en condiciones menos graves e incluso, con algunos alcohólicos potenciales. Aparecía gente más joven. Se presentaban muchas personas que tenían todavía trabajo, familias, salud e incluso buena posición social.

Por supuesto, era necesario que esos recién llegados tocaran fondo emocionalmente. Pero no tenían que tocar todo fondo posible para admitir su derrota.

DOCE Y DOCE, pág. 25

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 203-204

## 210

## Liberación de la Esclavitud

Llegados al Tercer Paso, muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, tal como lo concebimos: "Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame del encadenamiento de mi ego para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades para que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude a Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad".

Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos entregarnos completamente a El.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 59

## 211

## Buscando la Humildad

Vimos que no era necesario estar siempre humillados y abatidos para lograr la humildad. Ella pudo llegar perfectamente tanto por nuestra voluntaria aspiración como pudo hacerlo por el continuo sufrimiento.

* * * * *

"Al principio buscamos un poco de humildad, sabiendo que si no lo hacemos, pereceremos de alcoholismo. Pasado un tiempo, aunque seamos todavía algo rebeldes, empezamos a practicar la humildad porque es correcto hacerlo. Luego amanece el día en que, liberados finalmente de la rebeldía, practicamos la humildad porque lo queremos sinceramente como una manera de vivir".

1. DOCE Y DOCE, pág. 80

2. CARTA, 1966

212

La Fe y La Acción

Puede ser que la educación y disciplina religiosas de tu candidato sean superiores a las tuyas. En ese caso él se preguntará cómo podrás agregar algo a lo que él ya sabe.

Pero sentirá curiosidad por saber por qué sus propias convicciones no le han dado resultado y por qué las tuyas parecen darlo. El puede ser un ejemplo de lo cierto que es que la fe por sí sola es insuficiente. Para ser vital, la fe tiene que estar acompañada por la abnegación, por la acción generosa y constructiva.

Admite que probablemente él sepa más de religión de lo que tú sabes, pero señálale el hecho de que por profundos que sean su fe y sus conocimientos, estas cualidades no le han sido de gran utilidad, pues de haberlo sido, él no te habría pedido tu ayuda.

* * * * *

El Dr. Bob no me necesitaba para su instrucción espiritual. El Dr. Bob no me necesitaba para su instrucción espiritual. El ya tenía más que yo. Lo que sí necesitaba cuando nos conocimos por primera vez era el desinflamiento profundo y la comprensión que solamente un borracho puede dar a otro. Lo que necesitaba yo era la humildad del olvido de mí mismo y el sentimiento de parentesco con otro ser humano de mi propia índole.

1. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 87

2. A.A. HOY EN DÍA, pág. 10

## 213

## Completa la Limpieza de la Casa

Una y otra vez los recién llegados han tratado de guardarse ciertos hechos de sus vidas. Tratando de evadir esta humillante experiencia, se han acogido a ciertos métodos más fáciles. Casi invariablemente se han emborrachado. Habiendo perseverado con el resto del programa, se preguntan por qué han recaído.

Creemos que la razón es que nunca acabaron su limpieza interior. Hicieron su inventario pero se aferraron a algunos de los peores artículos de su existencia. Solamente creyeron que habían perdido su egoísmo y su temor; solamente creyeron que habían sido humildes. Pero no habían aprendido lo suficiente sobre humildad, intrepidez y honradez, en el sentido que creemos necesario, hasta que le contaron a otro toda la historia de su vida.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 67-68

## 214

## Sólo Intentar

En mi adolescencia, tenía que ser atleta porque no era atleta. Tenía que llegar a ser músico porque no podía entonar la más simple melodía. Tenía que ser el presidente de mi clase en la escuela. Tenía que ser el primero en todo porque en mi perverso corazón me sentía la más insignificante de las criaturas de Dios. Yo no podía aceptar esta profunda sensación de inferioridad, y por lo tanto logré convertirme en capitán del equipo de béisbol y aprendí a tocar el violín. Esta exigencia de "todo o nada" fue lo que más tarde me destrozó.

* * * * *

Me alegra saber que vas a probar ese nuevo trabajo. Pero, asegúrate de que sólo vas a "probarlo".

Si emprendes el proyecto con la actitud "tengo que tener éxito, es imperativo que no fracase, no puedo fracasar", estarás asegurando el fracaso, el cual, a su vez, asegurará que recaigas en beber. Pero si consideras la empresa solamente como un experimento constructivo, entonces todo deberá ir bien".

A.A. LEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 55-56

CARA, 1958

## 215

## Pruebas Constructivas

Hay aquellos en A.A. a quienes llamamos nuestros críticos "destructivos". Ellos desean imponer su punto de vista, politiquear, hacer acusaciones para lograr sus fines – todo, ¡por supuesto!, por el bien de A.A. Pero hemos aprendido que estos individuos, no son necesariamente destructivos.

Debemos escuchar cuidadosamente lo que dicen. A veces ellos están diciendo toda la verdad; otras veces un poco de la verdad. Si estamos a su alcance, la verdad, la verdad a medias, o inclusive algo muy lejos de la verdad, puede ser igualmente desagradable para nosotros. Si ellos están diciendo la verdad total o aun sólo parte de la verdad, entonces es mejor que les agradezcamos y sigamos con nuestros propios inventarios, admitiendo que estábamos equivocados. Si se trata de cosas absurdas, podemos ignorarlas. O podemos tratar de persuadirlos. Si esto nos falla, sentimos mucho que estén tan enfermos que no pueden escuchar y podemos tratar de olvidar por completo el asunto.

Es difícil hallar medios mejores para autoanalizarnos y para desarrollar la paciencia, que las pruebas a que aquellos hermanos, generalmente bien intencionados pero equivocados, a menudo nos someten.

DOCE CONCEPTOS, pág. 49

## 216

## Después de "la Luna de Miel"

"Para la mayoría de nosotros, los primeros años en A.A. son como una luna de miel. Tenemos una nueva y potente razón por seguir viviendo, y multitud de actividades alegres. Durante algún tiempo estamos distraídos de los problemas principales de la vida. Y todo eso es para bien.

"Pero cuando se termina la luna de miel, nos vemos obligados a aguantar los golpes, como la demás gente. En este punto, comienza la prueba. Tal vez el grupo nos haya empujado al margen; quizás los problemas domésticos, o los del mundo ajeno, se hayan intensificado. Luego reaparecen los viejos patrones de conducta. La facilidad con la que reconocemos y tratamos estos problemas indicará el nivel de nuestro progreso".

* * * * *

La gente sabia siempre se ha dado cuenta de que nadie puede lograr mucho con su vida mientras el autoexamen no se vuelva un hábito, mientras no sea capaz de admitir y aceptar lo que descubra, y mientras no trate de corregir paciente y persistentemente lo que está mal.

CARTA, 1954

DOCE Y DOCE, pág. 95

217

La Esperanza Engendrada en la

Desesperación

Carta al Dr. Carl Jung:

"La mayoría de las experiencias de conversión, sea cual sea la variedad, tienen como denominador común un profundo colapso del ego. El individuo se enfrenta con un dilema imposible.

"En mi caso, el dilema había sido creado por mi forma compulsiva de beber, y el profundo sentimiento de desesperación había sido enormemente intensificado por mi doctor. Fue intensificado aún más por mi amigo alcohólico, cuando me comunicó su veredicto de desahucio respecto a Rowland H.

"Tras mi experiencia espiritual me vino la visión de una sociedad de alcohólicos. Si cada uno de los que sufren transmitiera a cada recién llegado la opinión científica en cuanto a la condición desesperada del alcohólico, podría abrirle la posibilidad de una experiencia espiritual que le transformaría. Este concepto resultó ser la base del éxito que A.A. ha tenido desde entonces".

GRAPEVINE, Enero de 1963.

218

Felices – Cuando Somos Libres

Para la mayoría de la gente normal, beber significa liberación de los cuidados, del fastidio y de las preocupaciones. Es alegre intimidad con los amigos y sentimientos de que la vida es buena.

Pero no así para nosotros en esos últimos días de beber excesivo. Se fueron los placeres de antes. Había un anhelo persistente de gozar de la

vida como lo hicimos una vez y una dolorosa obsesión de que algún nuevo milagro de control nos permitiese hacerlo. Siempre había un intento más – y un fracaso más.

* * * * *

Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres. Por lo tanto, no podemos suscribir la creencia de que la vida tiene que ser un valle de lágrimas, aunque así lo fue para muchos de nosotros. Pero se puso bien claro que la mayoría de las veces habíamos forjado nuestra propia desgracia.

ALCOHOLICOS ANONIMOS

pág. 139

págs. 122-123



## Dispuesto a Creer

No dejes que ningún prejuicio que puedas tener en contra de los términos espirituales te impida preguntarte a ti mismo lo que significan para ti. Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Eso era ya un adelanto. Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, usamos nuestro propio concepto a pesar de lo limitado que fuese.

Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: "¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder superior a mí mismo?". Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarle enfáticamente que ya va por buen camino.

ALCOHOLICOS ANÓNIMOS, págs. 43-44

**En Sociedad**

**Según lográbamos cierto progreso espiritual, se hizo claro que si queríamos sentirnos emocionalmente seguros, tendríamos que colocar nuestras vidas sobre una base de "concesiones mutuas", tendríamos que desarrollar el sentimiento de estar en asociación o hermandad con nuestros semejantes. Comprendimos que necesitábamos dar constantemente de nosotros mismos sin exigir recompensa. Cuando persistimos en hacerlo, gradualmente fuimos descubriendo que atraíamos a los demás como nunca antes. Y aún si nos fallaban, podíamos ser comprensivos sin sentirnos seriamente afectados.**

* * * * *

**La unidad, la efectividad y aun la supervivencia de A.A. dependerán siempre de nuestra continuada buena voluntad de sacrificar nuestros deseos y ambiciones personales en pro de la seguridad y bienestar comunes. El sacrificio significa la supervivencia del individuo, así como también significa la unidad y la supervivencia del grupo y de la comunidad entera de A.A.**

**DOCE Y DOCE, págs. 122-123**

**A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 281**

**221**

**Dios No Nos Abandonará**

**"Me ha llegado la noticia de que estás resistiendo a la adversidad de una forma magnífica – adversidad que te presenta tu estado físico. Me depara una oportunidad de manifestar mi agradecimiento por tu recuperación en A.A., y especialmente por la demostración que estás haciendo de sus principios, inspirándonos así a todos.**

**"Te agradará saber que, en cuanto a eso, los A.A. raramente fallan. Es así, creo, porque sabemos con tanta seguridad que, sea cual sea nuestra suerte, Dios no nos abandonará; en realidad, no lo hizo mientras bebíamos. Y así ha de ser por el resto de nuestras vidas.**

**"Sin duda, El no tiene intención de ahorrarnos toda dificultad y adversidad. Ni tampoco, a fin de cuentas, nos evita la llamada muerte – que es de hecho la puerta a una nueva vida, donde viviremos entre Su multitud de mansiones. Respecto a estas cosas, yo sé que tienes una fe muy segura".**

**CARTA, 1966**

**222**

**¿Quién Tiene la Culpa?**

**En el Paso Cuatro buscábamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, faltos de honradez y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables por una situación determinada, a menudo intentábamos echar toda la culpa a la otra persona involucrada. Finalmente llegamos a darnos cuenta de que el inventario debía ser el nuestro y no el de la otra persona. Así que admitimos nuestros errores honestamente y nos dispusimos a enmendarlos.**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 63**

**223**

**Una Comunidad - Muchos Credos**

**Como sociedad nunca debemos envanecernos a tal punto de suponer que hemos sido los autores o inventores de una nueva religión. Humildemente reflexionaremos que cada uno de los principios de A.A., ha sido apropiado de fuentes antiguas.**

* * * * *

**Un ministro nos escribió de Thailandia: "Llevamos los Doce Pasos de A.A. al mayor monasterio Budista de esta provincia. Y el monje director dijo: "¡Pero, son estupendos! Para los budistas puede ser más aceptable si ustedes insertaran la palabra "el bien" en lugar de "Dios". Sin embargo, ustedes dicen en estos Pasos que es un Dios como cada cual lo concibe y esto sin duda incluye "el bien". Los Doce Pasos de A.A. seguramente serán aceptados por todos los budistas de esta región".**

* * * * *

**Los miembros antiguos de San Luis recuerdan cómo el Padre Edward Dowling ayudó a empezar su grupo. Resultó que aquel grupo tenía una gran mayoría protestante, pero este hecho no lo amedrentó en absoluto.**

**A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD**

**1. pág. 232**

**2. págs. 79-80**

**3. págs. 41-42**

**224**

**El Liderazgo en A.A.**

**Ninguna sociedad puede funcionar bien sin líderes capaces en todos sus niveles, y A.A. no puede ser una excepción. Tenemos que decir, sin embargo, que a nosotros, los A.A., a veces nos entusiasma la idea de que podemos continuar sin mucho liderazgo personal. Estamos inclinados a desvirtuar la idea tradicional de "anteponer los principios a las personalidades" a tal punto que no debe haber "personalidad" en el liderazgo. Esto significaría más bien autómatas sin cara que estarían tratando de complacer a todos.**

**Un líder en servicio dentro de A.A. es un hombre o mujer que puede personalmente poner en acción principios, planes y normas, en una forma tan dedicada y efectiva que el resto de nosotros tendríamos el deseo de respaldarlo y ayudarlo en su trabajo. Cuando un líder nos dirige mal, nos rebelamos; pero cuando él, muy mansamente, se convierte en un cumplidor de órdenes y no toma decisiones propias – bueno, entonces realmente no es un líder.**

**DOCE CONCEPTOS, págs. 47-48**

**225**

**La Respuesta en el Espejo**

**Cuando bebíamos, nos sentíamos ciertos de que nuestra inteligencia, aliada con nuestra fuerza de voluntad, podría controlar correctamente nuestra vida interior y garantizarnos el éxito en el mundo que nos rodeaba. Esta filosofía temeraria, en la que cada cual hace el papel de Dios, sonaba grata al oído, pero no resistía la prueba definitiva: para saber si funcionaba bien, bastó con que cada alcohólico se mirara en el espejo.**

*** * * * ***

Mi despertar espiritual fue electrizantemente repentino, y totalmente convincente. En seguida me volví una parte – aunque fuera una pequeñísima parte – de un cosmos en el que reinaba la justicia y el amor en la persona de Dios. Sin importar lo que hubieran sido las consecuencias de mi propia obstinación e ignorancia, o las de mis compañeros de viaje en la tierra, esto era, no obstante, la verdad. Así fue mi nueva y clara seguridad que no me ha abandonado nunca.

DOCE Y DOCE, pág. 40

GRAPEVINE, Enero de 1962

226

La Humildad También para la Comunidad

Los A.A. somos dados en ocasiones a alardear de las virtudes de nuestra Comunidad. Recordemos que ninguna de estas virtudes ha sido ganada. Nos hemos visto forzados a ellas, al principio, por el cruel látigo del alcoholismo. Las hemos adoptado por fin no porque quisiéramos sino porque tuvimos que hacerlo.

Y luego, a medida que el tiempo iba confirmando la aparente rectitud de nuestros principios básicos, empezamos a conformarnos porque nos pareció correcto. Algunos de nosotros, y notablemente yo mismo nos conformamos aun entonces a regañadientes.

Pero finalmente, creo que hemos llegado a someternos de buena voluntad y a conformarnos permanente y gustosamente a los principios que la experiencia, por la gracia de Dios, nos ha enseñado.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 226

227

¿Basta con la Sobriedad?

El alcohólico es como un huracán rugiente que pasa por las vidas de otros. Se destrozan corazones. Mueren las dulces relaciones. Los afectos se desarraigan. Hábitos egoístas y desconsiderados han tenido el hogar en un constante alboroto.

Creemos que es un irreflexivo el hombre que dice que le basta con abstenerse de beber. Esa actitud es como la del campesino que, después de la tormenta, sale de su escondite y encontrando su hogar arruinado dice a su mujer: "No te fijes: aquí no ha pasado nada. Lo bueno es que el viento ha cesado".

* * * * *

Nos preguntamos a nosotros mismos lo que queremos significar cuando decimos que les hemos hecho "daño" a otras personas. De todas maneras, ¿qué clase de "daño" se hacen las personas unas o otras? Para definir la palabra "daño" en una forma práctica, podríamos llamarla el resultado de instintos en conflicto, que causan a la gente alrededor nuestro un perjuicio físico, mental, emocional o espiritual.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 77

DOCE Y DOCE, pág. 86

228

## El Comienzo de un Verdadero Parentesco

Cuando llegamos a A.A. y por primera vez en nuestras vidas estuvimos entre personas que parecían comprendernos, nos emocionó tremendamente esa sensación de pertenecer. Creíamos que el problema del aislamiento se había solucionado.

Pero muy pronto descubrimos que si bien no estábamos solos en un sentido social, todavía sufríamos muchas de las antiguas punzadas de la exclusión ansiosa. Mientras no hubimos charlado con completa sinceridad acerca de nuestros conflictos, y hubimos escuchado a alguien más hacer la misma cosa, todavía no pertenecíamos.

El Paso Cinco fue nuestra respuesta. Fue el comienzo del verdadero parentesco con el hombre y con Dios.

DOCE Y DOCE, pág. 61

229

## El Día del regreso al Hogar

"Así como la sobriedad significa una vida larga y felicidad para el individuo, la unidad significa precisamente lo mismo para nuestra Comunidad en su totalidad. Unidos vivimos; desunidos pereceremos".

* * * * *

"Tenemos que pensar profundamente en todos aquellos enfermos que no han llegado todavía a A.A. Mientras se esfuerzan por volver a la fe y a la vida, queremos que encuentren en A.A. todo lo que hemos encontrado, y aún más, si fuese posible. Ninguna molestia, ninguna vigilancia, ningún esfuerzo para preservar la eficacia constante y la fortaleza espiritual de A.A. jamás serán lo suficientemente grandes como para hacer que no estemos plenamente preparados y dispuestos para acogerlos en el día de su regreso al hogar".

CARTAS, 1949

CHARLA, 1959

230

¿Amar a Todo el Mundo?

Muy pocas personas pueden verazmente afirmar que aman a todo el mundo. La mayoría de nosotros debemos admitir que hemos amado sólo a unos pocos; que hemos sido completamente indiferentes con mucha gente. En cuanto al resto, bueno, realmente les hemos tenido antipatía o les hemos odiado.

Los A.A. vemos que necesitamos algo mucho mejor con el fin de conservar nuestro equilibrio. Debemos abandonar poco a poco la idea de que podemos amar posesivamente a unos pocos, que podemos ignorar a muchos, y que podemos continuar temiendo u odiando a alguien.

Podemos tratar de dejar de hacer demandas irrazonables a aquellos que amamos. Podemos demostrar bondad donde de nunca la habíamos demostrado. Con aquellos que no nos gusten podemos empezar a practicar la justicia y la cortesía, y tal vez tomarnos la molestia a veces de tratar de comprenderlos y ayudarlos.

DOCE Y DOCE, págs. 99-100

231

El Privilegio de Comunicar

Todo el mundo tiene que abundar en la opinión que los A. somos personas muy afortunadas; afortunados por haber sufrido tanto; afortunados por poder conocernos, comprendernos y queremos, el uno al otro, tan sumamente bien.

Estos atributos y virtudes no son bajo ningún concepto del tipo de los que se gana. De hecho, la mayoría de nosotros estamos muy conscientes de que son dádivas extraordinarias que tienen su verdadero origen en nuestro parentesco, fruto de nuestro sufrimiento común y nuestra común liberación por la gracia de Dios.

Por ello, gozamos del privilegio de poder comunicarnos unos con otros hasta un grado, y de una manera, que raras veces pueden ser superados ente nuestros amigos no alcohólicos en el mundo alrededor nuestro.

* * * * *

"En el pasado me sentía avergonzado de mi condición, así que no hablaba de ella. Hoy en día, confieso francamente que tengo tendencia a la depresión, y esto ha atraído hacia mí a otros con la misma tendencia. El trabajar con ellos me ha ayudado muchísimo". *

GRAPEVINE, Octubre de 1959

CARTA, 9154

Bill añadió que no había sufrido ninguna depresión desde 1954.

232

El Valor de la Voluntad Humana

Muchos recién llegados que han experimentado poco aparte de un desinflamiento constante del ego, sienten una creciente convicción de que la voluntad humana no tiene valor alguno. Han llegado a ser convencidos, a veces con razón, de que muchos problemas, además del alcohol, no podrán solucionarse por medio de un asalto precipitado, impulsando únicamente por la voluntad del individuo.

No obstante, resulta que hay cosas que únicamente puede lograr la persona interesada. Por sí solo, y a la luz de sus circunstancias, tiene que desarrollar la cualidad de la buena voluntad. Cuando la adquiera, el individuo es el único que puede entonces tomar la decisión de esforzarse de una manera espiritual. Tratar de hacerlo es efectivamente un acto de su propia voluntad. es un uso apropiado de esta capacidad.

De hechos, todos los Doce Pasos requieren que nos esforcemos constantemente por conformarnos a sus principios y, esperamos, a la voluntad de Dios.

DOCE Y DOCE, págs. 42-43

233

La vida Cotidiana

El énfasis que A.A. da al inventario personal resulta pesado sólo porque un gran número de nosotros nunca ha adquirido realmente el hábito de la detenida autoevaluación.

Una vez que esta saludable práctica se ha vuelto una rutina, será tan interesante y provechosa que le tiempo que nos tome no nos parecerá perdido. Porque esos minutos y a veces horas empleados en el autoexamen tiene que hacer mejores y más felices todas las otras horas del día. Y finalmente nuestro inventario se convierte en una necesidad de nuestro diario vivir, y no algo inusitado y extraño.

DOCE Y DOCE, pág. 96

234

Los Prisioneros Liberados

Carta a un grupo de un correccional:

"Todo miembro de A.A. ha sido, en algún sentido, un prisionero. Cada uno de nosotros se ha emparedado, aislándose de la sociedad; cada uno ha conocido el estigma social. Ustedes han tenido una suerte aun más penosa. En su caso, la sociedad les ha emparedado. No obstante, no hay realmente ninguna diferencia esencial, y casi todos los A.A. son ahora conscientes de esta similaridad.

"Por lo tanto, cuando ustedes ingresen como miembros en el mundo A.A. de afuera, pueden tener la seguridad de que a nadie le importará un bledo el hecho de que ustedes han cumplido una sentencia. Lo que pretenden ser – y no lo que han sido – es lo único que tiene importancia para nosotros".

* * * *

"A veces es difícil soportar los problemas mentales y emocionales mientras estamos tratando de mantener nuestra sobriedad. No obstante, nos damos cuenta de que, a la larga, el poder superar tales problemas es la verdadera prueba de manera de vivir de A.A. La adversidad nos depara más oportunidad para desarrollarnos que la comodidad y el éxito".

CARTA, 1949

CARTA, 1964

235

En Busca de la Fe Perdida

Muchos de los A.A. pueden decir: "Nosotros nos desviamos de la fe de nuestra infancia. A medida que el éxito material empezó a llegarnos, creíamos estar ganando el juego de la vida. Aquello fue emocionante y nos hizo sentir muy felices.

"¿Para qué molestarnos con abstracciones teológicas y deberes religiosos, o el estado de nuestras almas en esta vida o en la otra? Con el deseo de ganar podríamos seguir adelante.

"Pero el alcohol empezó a jugar su partida en contra nuestra. Finalmente, cuando empezamos a ver 'ceros' en nuestra puntuación, y nos dimos cuenta de que con un golpe más quedaríamos definitivamente fuera del juego, tuvimos que empezar a buscar la fe que habíamos perdido. Fue en A.A. donde la redescubrimos".

DOCE Y DOCE, págs. 30-31

236

La Perfección - Únicamente el Objetivo

No puede existir ninguna humildad perfecta para nosotros los seres humanos. A lo más podemos meramente vislumbrar el significado y el esplendor de un ideal tan perfecto. Solamente Dios mismo puede manifestarse de una manera absoluta; los seres humanos tenemos que vivir y desarrollarnos en el dominio de lo relativo.

Por lo tanto, aspiramos a algún progreso en humildad para hoy.

* * * * *

Pocos de nosotros podemos rápida y fácilmente estar listos para siquiera considerar la perfección moral y espiritual; estaríamos contentos con un desarrollo suficiente para permitirnos que nos las arregláramos en la vida, por supuesto según nuestras diversas ideas personales sobre qué nos permitirá arreglárnoslas. Equivocadas, nos esforzamos por lograr un objetivo determinado por nosotros mismos, en vez del objetivo perfecto que es Dios.

1. GRAPEVINE, Junio de 1961

2. DOCE Y DOCE, págs. 71-72

237

## No Se Dan Ordenes

Ni la Conferencia de Servicios Generales de A.A., ni la Junta de Custodios, ni el más humilde comité de un grupo puede dar una orden a un miembro de A.A. y hacer que se cumpla, ni mucho menos castigar sus infracciones. Muchas veces lo hemos ensayado, pero siempre hemos fracasado.

Algunos grupos han intentado expulsar a algún miembro o miembros, pero los expulsados siempre han regresado a las reuniones, diciendo: "De esto depende nuestra vida; ustedes no pueden expulsarnos". Los comités han dado a veces instrucciones a muchos miembros de A.A. que suspendan sus trabajos con algún infractor consuetudinario, sólo para que se les conteste: "La manera como yo haga mis tareas de Paso Doce sólo a mí me concierne. ¿Quiénes son ustedes para juzgarme?".

Eso no quiere decir que loso miembros de Alcohólicos Anónimos no estén dispuestos a recibir consejos o sugerencias de los miembros más experimentados. Sencillamente, tienen inconveniente en que se les den órdenes.

DOCE Y DOCE, págs. 181-182

238

## El Martirio Sensiblero

"La autoconmiseración es uno de los defectos más infelices y que más nos carcomen que conozcamos. Es un obstáculo para todo progreso espiritual y puede cortar toda efectiva comunicación con nuestros compañeros, debido a su exagerada reclamación de atención y simpatía. Es una forma sensiblera del martirio que difícilmente nos podemos permitir.

"¿El remedio? Pues, sometámonos a un sincero autoexamen, y examinemos aun más detenidamente los Doce Posos de recuperación de A.A. Al ver cuántos de nuestros compañeros de A.A. han utilizado los Pasos para superar grandes dolores y adversidades, nos sentimos animados a probar estos principios vivificantes en nosotros mismos""

CARTA, 1966

239

## Cuándo y Cómo Dar

Los individuos que claman por dinero o alojamiento como condición para lograr su sobriedad van por mal camino. Sin embargo, a veces suministramos esas cosas a un principiante – si se puede ver que está dispuesto a poner su recuperación en primer lugar.

No se trata de una cuestión de dar, sino de cuándo y cómo hacerlo. Cuando colocamos nuestro trabajo en un plano material, el alcohólico comienza a depender de las dádivas en vez de en un Poder Superior y del grupo A.A. Clama por eso o aquello sosteniendo que no puede dominar el alcohol mientras no sean atendidas sus necesidades materiales.

Tonterías. Algunos de nosotros hemos recibido golpes muy fuertes para aprender esta verdad: Con empleo o sin empleo, con esposa o sin esposa, sencillamente no dejamos de beber mientras antepongamos la dependencia de otras personas a la dependencia de Dios.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 91

240

Duros con Nosotros Mismos,

Considerados con los Demás

No podemos revelar a nuestras esposas ni a nuestros padres nada que pueda lastimarlos y hacerles desgraciados. No tenemos ningún derecho a salvar nuestro propio pellejo a costa de ellos.

Estas partes de nuestra historia se las contamos a alguien que comprenda pero que no resulte afectado. La regla es que debemos ser duros con nosotros mismos pero siempre considerados con los demás.

* * * * *

El buen juicio nos indicará que no debemos apresurarnos al hacer reparaciones a nuestras familias. Puede no ser prudente contar ciertos episodios espantosos. Aunque podamos estar completamente dispuestos a revelar lo peor, debemos estar seguros de recordar que no podemos comprar nuestra propia tranquilidad espiritual a expensas de los demás.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 69

DOCE Y DOCE, pág. 90

241

En Medio de la Calle

"En algunos grupos de A.A., se ha llevado el anonimato a un extremo verdaderamente absurdo. Los miembros tienen una base de comunicación tan mala que no saben ni siquiera los apellidos de sus compañeros, ni dónde viven. Se parece a una célula de un movimiento clandestino.

"En otros grupos vemos precisamente lo contrario. Es difícil refrenar el impulso de los A.A. de gritarlo todo antes el público, dándoselas de personajes en sensacionales ‘viajes de conferencia’.

"No obstante, yo sé que, de estos dos extremos, poco a poco nos arrastramos al terreno medio. La mayoría de los miembros que van dando conferencias no duran mucho tiempo, y lo probable es que respecto a sus amigos A.A., sus asociados comerciales y similares, la gente superanónima salga de su escondite. Creo que la tendencia a largo plazo es hacia el medio de la calle – donde, probablemente, debemos estar".

CARTA, 1959

242

Entregarse sin Reserva

Después de haber fracasado en mis esfuerzos para lograr la abstención de los alcohólicos con quienes yo trabajaba, el Dr. Silkworth me recordó la observación del Profesor William James de que las experiencias espirituales verdaderamente transformadoras, casi siempre están basadas en un estado de calamidad y colapso total. "Deje de predicarles", me dijo el Dr. Silkworth, "y deles en primer lugar hechos médicos. Esto puede ablandarlos profundamente de manera tal que se encuentren deseosos de hacer cualquier cosa que sea necesaria para recuperase. Luego ellos podrán aceptar esas ideas espirituales, y aun un Poder Superior".

* * * * *

Te suplicamos que seas valiente y concienzudo desde el mismísimo comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo – hasta que nos deshicimos de ellas sin reserva.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 20

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 51-54

243

Reflexiones Matutina

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo

especialmente que esté disociado de motivos de autoconmiseración, falta de honradez y de egoísmo. Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque, después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo. El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.

Si tenemos que elegir entre dos posibles rumbos a seguir, le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Luego, nos relajamos y tomamos las cosas con calma. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo.

Generalmente concluimos el período de meditación orando porque se nos indique a través de todo el día cuál ha de ser nuestro paso, pidiendo especialmente liberación de la dañina obstinación.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 80-81

244

## Hacia la Madurez

Muchos de los veteranos que han puesto nuestra "curación alcohólica" a una dura pero venturosa prueba, se dan cuenta todavía de que a menudo les falta la sobriedad emocional. Para lograrla tenemos que desarrollar una verdadera madurez y equilibrio (es decir, humildad) en nuestras relaciones con nosotros mismos, con nuestros prójimos, y con Dios.

* * * * *

Nunca debemos convertir A.A. en una corporación cerrada. No deneguemos nunca compartir nuestra experiencia, cualquiera que sea su valor, con el mundo que nos rodea. Que nuestros miembros respondan en forma individual a la llamada de cada uno de los campos de la actividad humana. Que comuniquen la experiencia y el espíritu de A.A. en todos estos asuntos, cualquiera que sea el bien que pueda lograrse. Porque no solamente hemos sido salvados del alcoholismo por Dios, sino que también el mundo nos ha recibido de nuevo en su seno.

1. GRAPEVINE, Enero de 1958

2. A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 233-234

245

Combate Cuerpo a Cuerpo

Son de veras muy contados aquellos que, asaltados por el tirano alcohol, hayan podido ganar un combate cuerpo a cuerpo. Es un hecho comprobado estadísticamente que los alcohólicos casi nunca se recuperan apoyándose únicamente en sus propios recursos.

* * * * *

Alrededor de Pont Barrow, en Alaska, dos prospectores de petróleo se instalaron en una cabaña con una caja de whisky. El tiempo se puso muy tempestuoso, la temperatura descendió a 20 grados bajo cero y ellos estaban tan embriagados que dejaron apagar el fuego que los calentaba. A punto ya de morir por congelamiento, uno de ellos se despertó a tiempo para reavivar el fuego. Salió a buscar algo de combustible y miró dentro de una caneca vacía que tenía agua congelada. Allá sobre el hielo vio un objeto rojizo. amarillento. Lo sacaron y resultó ser el libro de A.A. Uno de los dos leyó el libro y dejó de beber. La leyenda es que aquel hombre se convirtió en el fundador de uno de nuestros grupos del norte más lejano.

DOCE Y DOCE, pág. 24

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 81

246

El Instinto de Vivir

Cuando hombres y mujeres se saturan de alcohol a tal grado que destruyen sus vidas, cometen el acto más antinatural: Al desafiar su deseo instintivo de autopreservación, parece que están empeñados en destruirse. Atentan contra su instinto más profundo.

Al ser humillados por la terrible paliza que les propina el alcohol, la gracia de Dios puede llegar a ellos y expulsar la obsesión. En este punto su poderoso instinto de vivir empieza a colaborar con el deseo de su Creador de darles una nueva vida.

* * * * *

"La característica central de la experiencia espiritual es que da al

recipiente una nueva y mejor motivación fuera de toda proporción con cualquier procedimiento de disciplina, creencia o fe.

"Estas experiencias no nos pueden hacer íntegros de una vez; son un renacimiento a una nueva y segura oportunidad".

1. DOCE Y DOCE, pág. 68

2. CARTA, 1965

## 247

## ¿Has Hecho el Experimento?

"Ya que se supone que la mentalidad abierta y la experimentación son los atributos indispensables de nuestra civilización, parece extraño que tantos científicos se muestren reacios a poner y prueba personalmente la hipótesis de que Dios viniera primero y el ser humano después. Prefieren creer que el hombre sea un producto fortuito de la evolución; que Dios, el Creador, no existe.

"Lo único que puedo decir al respecto es que he hecho experimentos con ambos conceptos y que, en mi caso, el concepto Dios ha resultado facilitar una mejor base para vivir que el homocentrismo.

"No obstante, sería el primero en defender tu derecho a creer como te convenga. Simplemente te haré esta pregunta: '¿Has hecho alguna vez en tu propia vida, un esfuerzo sincero para pensar y actuar como si pudiera existir un Dios? ¿Has hecho el experimento?".

CARTA, 1950

## 248

## Necesitamos Ayuda Ajena

Fue evidente que una autoevaluación solitaria o íntima, y la admisión de nuestros defectos basada en esto, tal vez no sería suficiente para nosotros. Necesitaríamos contar con una ayuda externa para tener la

seguridad de conocer y admitir la verdad acerca de nosotros mismos, la ayuda de Dios y de otro ser humano.

Sólo dándonos a conocer completamente, sin guardar nada oculto, solamente estando dispuestos a recibir consejo y orientación, podríamos poner el pie en el camino hacia un pensamiento correcto, una honestidad sólida y una humildad genuina.

* * * * *

Si nos estamos engañando a nosotros mismos, un consejero competente fácilmente lo puede ver. Y, mientras él o ella nos desembarazan con destreza de nuestras fantasías, nos sorprende descubrir que sentimos poco del acostumbrado deseo de defendernos de las desagradables verdades. No hay otra forma más segura de disolver fácilmente el temor, la soberbia y la ignorancia. Pasado un tiempo, nos damos cuenta de que estamos firmemente basados en nuevos cimientos para la integridad, y con gratitud atribuimos el mérito a nuestros padrinos, cuyo consejo nos enseñó el camino.

1. DOCE Y DOCE, pág. 63

2. GRAPEVINE, Agosto de 1961

249

## Las Dádivas de Dios

Veamos que el sol nunca se pone en la Comunidad de A.A.; que más de trescientos cincuenta mil de nosotros nos hemos recuperado ahora de nuestra enfermedad; que en todas partes, hemos empezado a superar las formidables barreras de raza, credo y nacionalidad. Esta seguridad de que tantos de nosotros hemos podido responder a nuestras responsabilidades de sobriedad, y de desarrollo y eficacia en este mundo turbulento donde vivimos, nos llenará sin duda de la más profunda alegría y satisfacción.

No obstante, como gente que casi siempre tiene que escarmentar en su propia cabeza, por supuesto no vamos a felicitarnos a nosotros mismos. Estas ventajas, las percibiremos como dádivas de Dios, que han sido hasta cierto grado equiparadas por una creciente disposición nuestra para buscar y cumplir Su voluntad para con nosotros.

GRAPEVINE, Julio de 1965

250

## La Oración Bajo Presión

Cada vez que me encuentro sometido a graves tensiones, alargo mis paseos diarios y voy recitando nuestra Oración de la Serenidad al ritmo de mis pasos y mi respiración.

Si me parece que mi dolor ha sido en parte ocasionado por otros, trato de repetir "Dios, concédeme la serenidad para amar lo mejor de ellos y nunca temer lo peor". Este benigno proceso curativo, en el que a veces es necesario persistir por algunos días, raras veces ha fallado en devolverme un balance emocional y una perspectiva suficientes por lo menos para seguir.

GRAPEVINE, Marzo de 1962

251

## Afrontar la Realidad

"No te desanimes tanto por aquella recaída. Los borrachos casi nunca escarmentamos en cabeza ajena.

"La idea que tienes de trasladarte a otro lugar, puede que sea buena, puede que no. Tal vez te hayas metido en un aprieto emocional o económico con el que no puedes enfrentarte donde te encuentras en el momento. Pero quizás estés haciendo lo que todos hemos hecho en alguna u otra época: quizás estés huyendo. ¿Por qué no tratas de volver a pensarlo cuidadosamente.

"¿Estás sinceramente anteponiendo a todo tu recuperación? O ¿estás haciéndola depender de otra gente, del sitio o de las circunstancias? Te puede resultar mucho mejor afrontar la realidad allí donde estás ahora y, con la ayuda del programa de A.A., superarla. Antes de tomar una decisión, considéralo desde este punto de vista".

CARTA, 1949

## Ya No Estamos Solos

**El alcoholismo nos había creado una existencia solitaria, aunque hubiéramos estado rodeados de gente que nos amaba. Pero cuando la obstinación había alejado a todo el mundo y el aislamiento había llegado a ser completo, comenzamos a hacer el papel de personajes de cantinas baratas y luego, sin poder lograr ni esto, nos puso en camino de depender, solos en la calle, de la caridad de los transeúntes.**

**Estábamos todavía tratando de encontrar seguridad emocional al dominar o depender de los demás. Aun cuando nuestras fortunas no se hubieran acabado totalmente, nos encontrábamos solos en el mundo. Todavía tratábamos en vano de estar seguros por alguna clase de dominación o dependencia malsanas.**

**Para quienes éramos así, A.A. tuvo un significado muy especial. Gracias a él empezamos a tener buenas relaciones con la gente que nos comprende; ya no tenemos que estar solos.**

**DOCE Y DOCE, pág. 123**

**253**

## "¿Mirar Antes de Saltar?"

**"Con razón los sabios tienen en alta estima la virtud de la prudencia. Se dan cuenta de que, faltando este atributo tan importante, es poca la sabiduría que se puede lograr.**

**"No basta meramente ‘mirar antes de saltar’. Si el mirar está cargado de temor, de recelo o de ira, sería mejor nunca haber mirado ni actuado en absoluto".**

*** * * * ***

**"Vamos perdiendo el temor a tomar decisiones conforme vamos dándonos cuenta de que, si la decisión resulta equivocada, podemos, si queremos, aprender de la experiencia. Si nuestra decisión resulta acertada, podemos dar gracias a Dios por habernos infundido el valor y la gracia que nos hicieron actuar así".**

**CARTA, 1966**

254

## Las Satisfacciones del Recto Vivir

Qué maravilloso es el sentimiento de que no tenemos que distinguirnos particularmente entre nuestros compañeros con el fin de ser útiles y profundamente felices. No muchos de nosotros podemos ser líderes de importancia, ni deseamos serlo.

El servicio prestado gustosamente; las obligaciones honradamente enfrentadas; las dificultades bien aceptadas y resueltas con la ayuda de Dios; la conciencia de que en el hogar o en el mundo exterior somos socios en un esfuerzo común; la verdad de que a los ojos de Dios todos los seres humanos son importantes; la prueba de que el amor que se da sin reserva trae seguramente una justa recompensa; la certeza de que ya no estamos aislados y solos en prisiones construidas por nosotros mismos; la seguridad de que podemos encajar y pertenecer a este esquema de las cosas de Dios: esas son las satisfacciones permanentes y legítimas que resultan de un modo de vivir adecuado que no pueden sustituir ningún grado de pompa y circunstancias, ni ninguna cantidad de posesiones materiales.

DOCE Y DOCE, págs. 130-131

255

## Una Comprensión más Amplia

Para llegar a cada vez más alcohólicos sería necesario que se comprenda A.A. y que la aceptación del público hacia A.A. siga aumentando en todas partes. Es necesario tener muy buenas relaciones con la medicina, la religión, empresarios, gobiernos, tribunales, prisiones, hospitales mentales y todos aquellos que tengan algo que ver con el alcoholismo. Necesitamos incrementar la confianza de los editores, escritores, periodistas y gente de radio y televisión. Estos canales de publicidad deben abrirse cada vez más ampliamente.

* * * * *

No hay nada que tenga más importancia para el futuro bienestar de A.A. que la forma en que utilicemos el coloso de las comunicaciones modernas. Si lo utilizamos bien y desinteresadamente, puede producir resultados que sobrepasen los límites presentes de nuestra imaginación.

Si hacemos mal uso de este magnífico instrumento, las manifestaciones egocéntricas de nuestros propios miembros nos destrozarán. Contra

este peligro, el anonimato de los miembros de A.A. ante el público en general, es nuestra salvaguarda y protección.

DOCE CONCEPTOS, págs. 61-62

GRAPEVINE, Noviembre de 1960

256

¿Una Experiencia "Especial"?

Fui el receptor de una tremenda experiencia mística o "iluminación", al principio era natural que me sintiese como si esa experiencia me distinguiera como un hombre muy especial.

Pero ahora, al recordar este acontecimiento tremendo, no puedo sentir nada sino gratitud. Ahora me parece claro que las únicas características especiales de mi experiencia fueron lo súbito de ella y la convicción inmediata y abrumadora que tuvo.

Pero estoy seguro de que, en todos sus otros aspectos, mi propia experiencia era en su esencia igual a la experimentada pro cualquier otro miembro de A.A. que haya practicado asiduamente nuestro programa de recuperación. Sin duda, la gracia que él o ella recibe viene igualmente de Dios; la única diferencia es que logran apreciar conscientemente el regalo de una manera más gradual.

GRAPEVINE, Julio de 1962

257

La Clave de la Sobriedad

Esa rara habilidad que tiene cada miembro de A.A. para identificarse con los recién llegados y contribuir a su recuperación, no depende de su sabiduría, elocuencia o habilidad personal. Lo único que importa es que sea un alcohólico que haya encontrado la clave de la sobriedad.

* * * * *

En mi primera conversación con el Dr. Bob insistí fuertemente en la gravedad desesperada de su caso, usando libremente las palabras con

que el Dr. Silkworth describió el dilema del alcohólico, el tema de "obsesión más alergia". Aunque Bob era médico, estas fueron noticias nuevas para él y malas noticias. Y el hecho de que yo era alcohólico y sabía por experiencia propia lo que estaba diciendo, hizo que el impacto fuera demoledor.

Nuestra conversación fue algo totalmente recíproco. Yo había dejado de predicar. Sabía que yo necesitaba a este alcohólico tanto como él me necesitaba a mí.

DOCE Y DOCE, pág. 159

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 69

258

Por Debajo de la Superficie

Puede que algunos pongan en tela de juicio varias preguntas que deben tener su contestación en un inventario moral, porque les parece que sus propios defectos de carácter no han sido tan notorios. A estos, se les puede sugerir que es probable que un examen concienzudo sacará a la luz precisamente aquellos defectos que tienen que ver con las preguntas molestas.

Debido a que nuestros antecedentes, después de una consideración superficial, no nos han parecido muy malos, a menudo nos quedamos pasmados al descubrir que es así simplemente porque hemos ocultado estos mismos defectos bajo una gruesa capa de autojustificación. Estos defectos emboscados fueron los que en última instancia nos llevaron al alcoholismo y a la miseria.

DOCE Y DOCE, pág. 546

259

Nuestro Servidor, no Nuestro Amo

En A.A., nos dimos cuenta de que no importaba mucho nuestra condición material, sino que tenía gran importancia nuestra condición espiritual. A medida que íbamos desarrollando nuestra perspectiva espiritual, el dinero llegó a ser nuestro servidor y no nuestro amo. Se

convirtió en un medio para compartir amor y servicio con aquellos que nos rodean.

* * * * *

Uno de los Solitarios de A.A. es un pastor de ovejas australiano que vive a dos mil millas del pueblo más cercano, a donde va cada año para vender su lana. Para conseguir los mejores precios del mercado, tiene que ir a este pueblo en un determinado mes del año. Pero cuando se enteró de que se iba a celebrar una gran reunión regional de A.A. en una fecha posterior, cuando ya los precios de la lana habrían bajado, gustosamente asumió una sustancial pérdida de dinero para poder asistir a la reunión – una prueba patente de lo importante que le parece una reunión de A.A.

DOCE Y DOCE, pág. 128

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 35-36

260

## Realidad Interior

Constantemente se está demostrando, a medida que se va estudiando el mundo material, que las apariencias externas no son de ninguna manera la realidad interior. La prosaica viga de acero es una masa de electrones girando uno alrededor del otro a una velocidad increíble y estos cuerpos insignificantes son gobernados por leyes precisas. La ciencia nos dice que así es: no tenemos ningún motivo para dudarlo.

Pero cuando se sugiere la perfectamente lógica suposición de que, detrás del mundo material, tal como lo vemos, hay una Inteligencia todopoderosa, dirigente y creadora, ahí mismo salta a la superficie nuestra perversa vanidad y laboriosamente nos dedicamos a convencernos de que no es así. Si fuesen ciertas nuestras pretensiones, resultaría de ellas que la vida se originó de la nada, que no tiene ningún significado y que va hacia la nada.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 45-46

261

"Sin Miedo Hicimos un Minucioso . . ."

Mi autoanálisis ha sido frecuentemente imperfecto. A veces no he compartido mis defectos con la persona apropiada; otras veces, he confesado sus defectos, en lugar de los míos; y otras veces, la confesión que he hecho de mis defectos ha sido más como una clamorosa queja de mis circunstancias y mis problemas.

* * * * *

Cuando A.A. sugiere que se haga sin temor un inventario moral, puede parecer a cada principiante que se le pide mucho más de lo que puede hacer. Cada vez que trata de verse honestamente como es, el miedo le previene: "No te atrevas a mirar . . ."

Sin embargo, resulta que le miedo y el orgullo no son más que espantajos. Cuando estamos enteramente dispuestos para intentar el inventario y para llevarlo a cabo concienzudamente, una nueva luz empieza a iluminar la neblina. A medida que persistimos, va naciendo una nueva confianza, hasta llegar finalmente a un estado indescriptible de alivio cuando podemos por fin vernos tal como somos.

GRAPEVINE, Junio de 1958

DOCE Y DOCE, pág. 52

262

Responsabilidades Individuales

Volvemos a insistir en que la repugnancia que sentimos hacia la lucha entre nosotros o contra cualquier otro, no debe considerarse cm virtud especial que nos haga sentir superiores a los demás. Tampoco quiere eso decir que los miembros de A.A. vayan a rehusar cumplir sus obligaciones individuales como ciudadanos. En esto, deben sentir la completa libertad de obrar como les parezca correcto sobre los asuntos públicos de nuestra época.

Pero en cuanto se refiere a A.A. considerado como un todo, eso es algo diferente. A ese respecto rechazamos los intentos de hacernos entrar en controversias públicas, porque estamos seguros de que nuestra Sociedad perecerá si así lo hacemos.

DOCE Y DOCE, pág. 186

## 263

## El Miedo y la Fe

El lograr liberarse del miedo es una empresa para toda la vida, empresa que nunca se puede terminar completamente.

Al vernos asediados ferozmente, seriamente enfermos, o en otras circunstancias de gran inseguridad, todos nosotros reaccionaremos a esta emoción – de buena o mala forma, según el caso. Sólo el que se engaña a sí mismo pretenderá estar completamente libre del miedo.

* * * * *

Nos dimos cuenta, por fin, de que la fe en alguna clase de Dios era parte de nuestra manera de ser. Algunas veces tuvimos que buscar con perseverancia, pero allí estaba El. El era un hecho tan real como lo éramos nosotros. Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos.

GRAPEVINE, Enero de 1962

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 51

## 264

## El Paso que nos Hace Seguir Creciendo

A veces, cuando nuestros amigos nos comentan sobre el buen progreso que hemos hecho, sabemos en nuestro fuero interno que no es así. No hemos hecho el suficiente progreso. No podemos todavía enfrentarnos con la vida, tal como es. Debe haber algún grave defecto en nuestra práctica y desarrollo espirituales.

Entonces, ¿cuál es?

Es probable que encontremos la causa del problema en una comprensión equivocada, o en nuestro descuido del Paso Once de A.A.; o sea, la oración, la meditación y la orientación de Dios.

Los demás Pasos pueden mantener sobrios a la mayoría de nosotros y hacer que nos las arreglemos para seguir funcionando. Pero el Paso Once puede hacer que sigamos desarrollándonos, si nos esforzamos y lo practicamos asiduamente.

GRAPEVINE, Junio de 1958

265

Ni la Dependencia ni la Autosuficiencia

Cuando habíamos insistido, como niños, en que la gente nos protegiera y cuidara de nosotros, o que el mundo nos adeudaba la vida, entonces el resultado había sido infortunado. La gente que más habíamos amado nos apartaba a empujones y tal vez nos abandonaba por completo. Nuestra desilusión había sido difícil de soportar.

No nos dimos cuenta de que aunque éramos adultos en años, todavía nos comportábamos como niños tratando de convertir a todo (amigos, esposas, esposos, al mundo mismo) en padres protectores. Nos habíamos negado a aprender la dura lección de que la dependencia excesiva de otras personas resulta fallida porque todas las personas son falibles, y aún los mejores de ellos nos fallarán a veces, especialmente cuando nuestras exigencias de atención se vuelvan irrazonables.

* * * * *

Estamos ahora basándonos en algo diferente: nos basamos y confiamos en dios. Confiamos en Dios infinito en vez de en nuestros egos limitados. En la medida en que obramos como creemos que El lo desea y humildemente confiamos en El, así El nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.

DOCE Y DOCE, pág. 122

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 64

266

Dar Gracias

Aunque todavía me resulta difícil aceptar las penas e inquietudes de hoy con mucha serenidad – como, según parece, los más avanzados en la vida espiritual pueden hacer – puedo no obstante dar gracias por los dolores del presente.

Encuentro la voluntad para hacer esto contemplando las lecciones aprendidas de los sufrimientos del pasado, lecciones que me han llevado a las bendiciones de las que ahora disfruto. Puedo recordar cómo las angustias del alcoholismo, la pena de la rebeldía y del orgullo frustrado a menudo me han conducido a la gracia de Dios y así a una nueva libertad.

GRAPEVINE, Marzo de 1962

267

## Bajo Nuestros Pretextos

Los borrachos somos campeones en racionalizar y fabricar excusas. Es asunto del siquiatra buscar bajo nuestros pretextos las causas más profundas de nuestra conducta. A pesar de no tener instrucción en la psiquiatría, podemos, después de pasar algún tiempo en A.A., ver que nuestros motivos no han sido lo que pensábamos que eran, y que habíamos sido motivados por fuerzas anteriormente desconocidas por nosotros. Por consiguiente, debemos interesarnos profundamente en el ejemplo que nos da la psiquiatría, tenerla en la más alta estima ya tratar de aprovecharla.

* * * * *

El desarrollo espiritual por medio de la práctica de los Doce Pasos, junto con la ayuda de un buen padrino, pueden normalmente revelar la mayoría de las razones más profundas de nuestros defectos de carácter, por lo menos hasta un grado que satisfaga nuestras necesidades prácticas. No obstante, debemos estar agradecidos de que nuestros amigos del campo de la psiquiatría hayan recalcado tan enérgicamente la necesidad de buscar motivos falsos y, a menudo, inconscientes.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 237

CARTA, 1966

268

## Esa Gente

"Al igual que tú, a menudo me he considerado víctima de lo que otra gente dice y hace. No obstante, cada vez que confesaba los pecados de tales personas, especialmente aquellas cuyos pecados no correspondían exactamente con los míos, me parecía que no servía sino

par empeorar el daño. Mis propios resentimientos y lástima de mí mismo me convertían a menudo en casi inútil para los demás.

"Por eso, hoy día, si alguien habla de mí de manera que me hiciera, me pregunto en primer lugar si hay algo de verdad en lo que dice. Si no lo hay, trato de recordarme que yo también en varias ocasiones he hablado amargamente de otras personas; que este chismorreo hiriente no es sino un síntoma de nuestra enfermedad emocional; y que no debo nunca enojarme con la irracionalidad de gente enferma.

"Bajo circunstancias muy difíciles, he tenido que disculpar repetidas veces a otras personas – y a mí mismo. ¿Has tratado recientemente de hacer esto?".

CARTA, 1946

269

Al Terminar la Infancia

"Tienes que recordar que cada grupo de A.A. se inicia, como es debido , por medio de los esfuerzos de un solo hombre y sus amigos – un fundador y su jerarquía. No hay otra forma.

"Sin embargo, al terminar la infancia, los líderes originales siempre tienen que hacerse a un lado para dar paso a la democracia que brota de las mismas raíces y que, con el tiempo, dejará de lado a aquellos que en el pasado se escogieron a sí mismos como líderes".

* * * * *

Carta al Dr. Bob

"En todas partes los grupos de A.A. han tomado en sus propias manos sus asuntos de servicio. Los fundadores locales y sus amigos ahora se han hecho a un lado. Nunca podré entender por qué tanta gente, al pensar en el futuro de nuestros servicios mundiales, olvida este hecho.

"Con el tiempo los grupos asumirán las responsabilidad, y tal vez derrocharán su patrimonio al recibirlo. Es probable, no obstante, que no lo hagan. De todos modos, han madurado realmente; A.A. les pertenece. Entreguémosla".

CARTA, 1950

CARTA, 1949

270

La Honestidad y la Recuperación

Al hacer su inventario un miembro puede considerar preguntas como las siguientes:

¿Cuándo, en qué forma y en cuáles circunstancias exactas, mi necesidad egoísta de relación sexual hizo daño a otras personas y a mí? ¿Cuáles personas resultaron perjudicadas, y en qué grado? ¿De qué manera reaccioné ante estas situaciones? ¿Me vi afectado por un inextinguible sentimiento de culpa? O, ¿insistí en absolverme con la idea de que eran ellos quienes me perseguían y no lo contrario?

¿Cómo ha sido mi reacción ante las frustraciones sexuales? Cuando se me rechazó, ¿sentí deseos de venganza o me sentí deprimido? ¿Traté de desquitarme con otras personas? Si encontré acogida fría o poco cariñosa en mi cónyuge, ¿tomé ese hecho como pretexto para la promiscuidad?

* * * * *

No dejes que ningún alcohólico te diga que no puede recuperarse a menos que recupere a su familia. Su recuperación no depende de la gente, sino de su relación con Dios como él Lo conciba.

DOCE Y DOCE, pág. 53

2. ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 92

271

A.A. en Dos Palabras

"Todo el progreso de A.A. se puede calcular en función de dos palabras solamente: humildad y responsabilidad. Todo nuestro desarrollo espiritual puede medirse con precisión conforme al grado de apego que tengamos a estas magníficas normas.

"Una humildad cada vez más profunda, acompañada de una voluntad cada vez más grande de aceptar y desempeñar nuestras claras obligaciones – estas son las verdaderas piedras de toque de todo desarrollo en la vida del espíritu. Nos ponen ante los ojos la misma esencia del bien, tanto del ser como del hacer. Por medio de ellas

llegamos a la posibilidad de saber la voluntad de Dios y de llevarla a cabo.

CHARLA, 1965 (publicada en el Grapevine de enero de 1966)

## 272

## Problemas de Nuestra Propia Fabricación

¡Egoísmo – concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de autoconmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y éstos se vengan. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomando decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimados.

Así que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque normalmente él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata!

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 58

## 273

## Irresistible Amor

La vida de cada miembro y de cada grupo de A.A. está basada en nuestros Doce Pasos y Doce Tradiciones. Sabemos que el castigo por desobedecer insistentemente estos principios es para el individuo, la muerte y, para el grupo, la disolución. Pero una fuerza aun mayor para la unidad de A.A. es el irresistible amor que tenemos por nuestros compañeros así como por los principios de A.A.

* * * * *

Pudiera pensarse que la gente de la sede de A.A. en Nueva York tuviera cierta autoridad personal. Pero, desde hace mucho tiempo, tanto los custodios como los secretarios descubrieron que tan solo pueden dar sugerencias a los grupos, y eso con moderación.

**Incluso tenían que inventar un par de frases que aún aparecen en la mitad de las cartas que escriben: "Claro está que usted es perfectamente libre de manejar este asunto como mejor le plazca. Pero la experiencia de la mayoría de los A.A. parece indicar que . . ."**

**La sede mundial de A.A. no da órdenes. Es efectivamente nuestra más grande estación transmisora para comunicar las lecciones de la experiencia.**

**DOCE CONCEPTOS, pág. 11**

**DOCE Y DOCE, pág. 182**

**274**

**Hacerlo a Solas**

**Es muy peligroso hacerlo a solas en los asuntos espirituales. Cuántas veces hemos escuchado personas muy bien intencionadas pretender que tienen la orientación de Dios cuando era demasiado evidente que estaban profundamente equivocadas. Al carecer tanto de la práctica como de la humildad, se han engañado a sí mismos al punto de poder justificar los mayores disparates con el fundamento de que eran dictados por Dios.**

**Muchas personas que han alcanzado un gran desarrollo espiritual casi siempre insisten en revisar con amigos o consejeros espirituales la orientación que creen haber recibido de Dios. Seguramente, entonces, un novicio no debiera permitirse a sí mismo la oportunidad de cometer errores tontos, y tal vez trágicos. Aunque el comentario o consejo que recibimos de otra persona no es infalible, es probablemente mucho más específico que cualquier orientación directa que podamos recibir mientras tengamos poca experiencia en establecer contacto con un Poder superior a nosotros mismos.**

**DOCE Y DOCE, págs. 64-65**

**275**

**Al Dar Nos Recuperamos**

Delinea al nuevo candidato el programa de acción, explicándole cómo hiciste tu propio inventario personal, cómo desenredaste tu pasado y por qué estás ahora tratando de ayudarlo. Es importante para é que se dé cuenta de que tu tentativa de pasarle esto a é, desempeña un papel vital en tu propia recuperación. En realidad, é puede estar ayudándote más de lo que tú le estés ayudando. Pon de manifiesto que él no tiene ninguna obligación contigo.

* * * * *

Durante los primeros seis meses de mi propia sobriedad, trabajaba enérgicamente con muchos alcohólicos. De ellos, ninguno respondió. NO obstante, este trabajo me mantenía sobrio. No era cuestión de que aquellos alcohólicos me ayudasen a mí. Mi estabilidad nació de mis esfuerzos por dar, no de mis exigencias por recibir.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 87-88

GRAPEVINE, Enero de 1958

276

Un Poder Superior para los Ateos

"He tenido multitud de experiencias, en su mayoría buenas, con los ateos. Todo miembro de A.A. tiene el derecho de formar sus propias opiniones. Es mucho mejor mantener una sociedad abierta y tolerante, que suprimir cualquier pequeño disturbio que sus opiniones puedan ocasionar. De hecho, nunca he oído de ningún alcohólico que haya muerto de alcoholismo a causa de las opiniones de algún ateo sobre el cosmos.

"Pero siempre pido a esta gente que acuda a un 'Poder Superior' – o sea, su propio grupo. cuando entran en su grupo, la mayoría de los miembros están sobrios, y ellos, borrachos. Por lo tanto, el grupo es un 'Poder Superior'. Esto es suficiente para empezar y, desde este punto, la mayoría de ellos progresan. Yo sé cómo se sienten por haber sido yo una vez así".

CARTA, 1962

## Para Aligerar Nuestra Carga

**Debe haber una sola consideración que puede restringir nuestro deseo de hacer un descubrimiento completo del daño que hemos hecho. Esta se presentará en alguna que otra situación en donde hacer una completa revelación perjudicaría gravemente a la persona a quien tratamos de reparar el daño, o, igual de importante, a otras personas. No podemos, por ejemplo, descargar sobre los hombros de nuestros confiados esposos o esposas una relación detallada de una aventura extraconyugal.**

**No aligeramos nuestra carta cuando imprudentemente hacemos más pesada la cruz de los demás.**

*** * * * ***

**Al hacer reparaciones, debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros. Como criaturas de Dios nos paramos en nuestros propios pies; no nos arrastramos ante nadie.**

**DOCE Y DOCE, págs. 91-92**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 78**

**278**

## Hablar sin Temor

**Muy pocos de nosotros somos anónimos en nuestros contactos diarios. Hemos dejado de guardar nuestro anonimato a este nivel porque creemos que nuestros amigos y colegas deben saber de Alcohólicos Anónimos y de lo que ha hecho por nosotros. También queremos liberarnos del temor de admitir que somos alcohólicos. Aunque pedimos sinceramente a los reporteros que no revelen nuestras identidades, a menudo hablamos en reuniones semipúblicas. Queremos convencer a nuestros auditorios de que nuestro alcoholismo es una enfermedad de la cual ya no tememos discutir ante nadie.**

**Pero si nos arriesgamos a sobrepasar este límite, sin duda perderemos el principio de anonimato para siempre. Si cada A.A. se sintiese libre de publicar su propio nombre, foto o historias, prontamente nos lanzaríamos a una orgía inmensa de publicidad personal.**

*** * * * ***

Aunque muchos miembros las miran con algún recelo, yo estoy a favor de las llamadas reuniones públicas, con tal que se respete el anonimato en los reportajes de la prensa, y no pidamos para nosotros mismos nada sino la comprensión.

GRAPEVINE, Enero de 1946

CARTA, 1949

279

El Arte de Inventar Disculpas

La mayoría de los miembros de A.A. han sufrido intensamente de autojustificación durante sus días de bebedores. Para muchos de nosotros, esta justificación era la fuente de toda clase de excusas no sólo para ver sino para toda clase de conducta alocada y perjudicial. Éramos unos artistas para inventar disculpas.

Teníamos que beber porque las cosas nos iban bien o nos iban mal. Teníamos que beber porque nos sentíamos abrumados por el amor de nuestros familiares, o, porque no nos daban ningún afecto. Teníamos que beber porque estábamos adquiriendo gran éxito con nuestro trabajo, o porque estábamos fracasando con él. Teníamos que beber porque nuestra nación había ganado una guerra o perdido la paz. Y así ad infinitu,

* * * * *

A menudo tardábamos mucho tiempo en darnos cuenta de cómo nuestras emociones erráticas nos habían victimado. En todo lo concerniente a los demás, teníamos que borrar la palabra "culpa" de nuestro hablar y pensar.

DOCE Y DOCE

pág 49

pág. 50

280

## Espiritualmente Preparados

Dado que estamos preparados espiritualmente, podemos hacer toda clase de cosas que se supone no deben hacer los alcohólicos. La gente ha dicho que no debemos ir a lugares donde se sirve licor; que no debemos tenerlo en nuestra casa; que debemos huir de los amigos que beben; que debemos evitar las películas en las que hay escenas donde se bebe, que no debemos ir a las cantinas; que nuestros amigos deben esconder las botellas cuando vamos a su casa; que no se nos debe recordar para nada el alcohol. Nuestra experiencia demuestra que esto no es necesariamente así.

Tropezamos con estas situaciones todos los días. Un alcohólico que no puede encararlas, todavía tiene una mentalidad alcohólica; algo le pasa a su estado espiritual. La única probabilidad de sobriedad para él sería que estuviera en el casquete glaciar de Groenlandia, y aun allí podrá aparecer un esquimal con una botella de licor, lo que echaría a perder todo.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 93-94

281

## Nosotros Como Individuos

Hay una sola prueba segura de todas las experiencias espirituales: "Por sus frutos, los conoceréis".

Por esta razón creo que no debemos dudar de la transformación de ninguna persona, ya sea repentina o gradual. Ni tampoco debemos reclamar para nosotros mismos el tipo especial experimentado por otra persona, porque la experiencia indica que es probable que recibamos lo que mejor responda a nuestras propias necesidades.

* * * * *

Los seres humanos son siempre distintos, y por eso cada uno de nosotros, al hacer su inventario personal, tendrá necesidad de determinar cuáles son exactamente sus defectos de carácter. Habiendo encontrado zapatos a su medida, tendrá que empezar a caminar con ellos con la confianza de que se encuentra por el camino indicado.

GRAPEVINE, Julio de 1992

DOCE Y DOCE, pág. 51

**282**

**Los Instintos Desbocados**

**Cada vez que una persona impone de manera irracional sus instintos sobre otras personas, aparece la infelicidad. Si la consecución de riqueza tropieza con otras personas en el camino, se levantarán la ira, los celos y la venganza. cuando el sexo se desboca, hay una conmoción similar.**

**Las exigencias desmesuradas de atención, protección y amor motivarán en las personas afectadas sentimiento de dominación o de rebelión, dos emociones tan malsanas como las exigencias que las provocaron. cuando se vuelve incontrolable el deseo de prestigio personal, ya sea en el círculo de amigos o en la mesa de conferencias internacionales, hay siempre otras personas que sufren y que a veces se rebelan. Este choque de instintos puede llegar a producir desde un desaire hostil hasta una incendiaria revolución.**

**DOCE Y DOCE, pág. 47**

**283**

**"Impotente Ante el Alcohol"**

**Yo había continuado mi pendiente descendiente, y ahora me encontraba en el piso superior del hospital, reconociendo por primera vez que estaba absolutamente desesperado.**

**Lois estaba en el primer piso, y el doctor Silkworth con sus gentiles modales trataba de explicarle cuál era mi problema y decirle que yo no tenía esperanza. Lois exclamó: "Pero Bill tiene una tremenda fuerza de voluntad. El ha tratado desesperadamente de reponerse. Lo hemos ensayado todo. Doctor, ¿por qué no puede parar?"**

**El doctor explicó que mi deseo de beber, que en una ocasión fue una costumbre, se había convertido en una obsesión, una verdadera locura que me condenaba a beber contra mi voluntad.**

*** * * * ***

"En las últimas etapas de nuestras carreras de bebedores, se nos desvanece la voluntad de resistir. No obstante, cuando admitimos la derrota absoluta y estamos totalmente dispuestos a probar los principios de A.A., se nos desvanece nuestra obsesión y entramos en una nueva dimensión – la libertad bajo Dios como nosotros Lo concebimos".

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 54

CARTA, 1966

284

La Fe – Un Plano – y una Obra

"La idea de 'vivir un plan de 24 horas' se aplica primordialmente a la vida emocional del individuo. Del punto de vista emocional, no debemos vivir en el ayer, ni en el mañana.

"Pero nunca he creído que esto signifique que el individuo, el grupo o A.A. en su totalidad no debe en absoluto pensar en cómo funcionar mañana o incluso en un futuro aún más lejano. La fe por sí sola nunca habría construido la casa en la que vives. Era necesario tener un plano, y trabajar mucho para hacerlo realidad.

"No hay nada más acertado para nosotros los A.A. que el texto bíblico que dice, 'la fe sin obras es fe muerta'. Los servicios de A.A., todos encaminados a hacer posible un mejor trabajo de Paso Doce, son las 'obras' que aseguran nuestra vida y nuestro desarrollo, evitando el estancamiento y la anarquía".

CARTA, 1954

285

Falso Orgullo

Lo alarmante del orgullo ciego es la facilidad con la que se justifica. Pero no tenemos que buscar lejos para ver que la autojustificación es la destructora universal de la armonía y el amor. Enfrenta al hombre contra el hombre, nación contra nación. Por medio de él, todo tipo de locura y violencia puede hacerse aparecer como buena y hasta respetable.

* * * * *

Sería un producto del falso orgullo pretender que A.A. es una panacea universal incluso para el alcoholismo.

GRAPEVINE, Junio de 1961

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 233

286

Dominar los Resentimientos

Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado desgraciado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matarnos – porque los resentimientos podían hacernos volver a beber. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con sólo desearlo.

Este fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. Le pedimos a Dos que nos ayudara a mostrarles la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo.

Ahora evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia y bondad a todos y cada uno de nuestros semejantes.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 62-63

287

Aspectos de la Espiritualidad

"Entre los A.A. existe todavía una gran confusión en cuanto a diferenciar entre lo material y lo espiritual. Prefiero creer que es cuestión de motivo. Si utilizamos nuestros bienes materiales de una manera demasiado

egoísta, entonces somos materialistas. Pero si los compartimos con otros de una forma servicial, lo material ayuda a los espiritual".

* * * * *

"Sigue persistiendo la idea de que los instintos son principalmente malos y constituyen los estorbos ante los que toda espiritualidad falla. Creo que la diferencia entre lo bueno y lo malo no corresponde a una diferencia entre el hombre espiritual y el hombre instintivo, sino a la diferencia entre el bien y el mal uso de lo instintivo. El reconocimiento de lo instintivo y su apropiado encauzamiento son lo esencial para llegar a la integridad".

CARTA, 1958

CARTA, 1954

## 288

## Sobriedad Emocional

Si analizamos cada trastorno que experimentamos, tanto los grandes como los pequeños, encontramos en su raíz alguna dependencia malsana y sus consiguientes exigencias malsanas. Con la ayuda de Dios, sigamos renunciando a estas paralizantes actitudes.

Entonces, podemos ser liberados para vivir y amar; podemos hacer el trabajo de Paso Doce con nosotros mismos, así como con los demás, para llegar a la sobriedad emocional.

GRAPEVINE, Enero de 1958

## 289

## Cuando se Acumulan los Conflictos

A veces estaba obligado a reflexionar sobre las situaciones en las que estaban actuando mal. enseguida comenzaba una búsqueda frenética de excusas.

"Estos", exclamaba, "en realidad son los defectos de un hombre bueno". Al fallarme este truco predilecto, pensaba "Pues, si aquella gente

solamente me tratara bien, o tendría que comportarme como lo hago". Y luego, "Bien sabe Dios que tengo algunas horribles compulsiones. Y esta, simplemente no la puedo superar. Entonces, El tendrá que liberarme". Y finalmente llegaba el momento en que gritaba, "Esto no lo haré en absoluto, ni siquiera trataré de hacerlo".

Por supuesto, mis conflictos seguían amontonándose, porque estaba efectivamente repleto de excusas, negativas y rebeldía total.

* * * * *

En el autoexamen, lo que nos viene a la mente cuando estamos solos puede ser distorsionado por nuestras reaccionalizaciones o esperanzas. El beneficio de hablar con otra persona está en que podemos obtener directamente sus comentarios o consejos respecto a nuestra situación.

GRAPEVINE, Junio de 1961

DOCE Y DOCE, pág. 64

290

El Tiempo y el Dinero

Nuestra actitud acerca de ofrecer gratuitamente nuestro tiempo presenta una diferencia interesante comparada con nuestra actitud hacia la donación de nuestro dinero. Damos una gran cantidad de nuestro tiempo a las actividades de A.A. para nuestra propia protección y crecimiento, pero también para el bien de nuestro grupo, nuestras áreas, A.A. en su totalidad y, sobre todo, para los recién llegados. Expresado en términos de dinero, estos sacrificios equivaldrían a una cantidad inmensa.

Pero cuando se trata de gastar dinero en efectivo, particularmente para pagar los gastos de funcionamiento de los servicios mundiales, muchos de nosotros podemos volvernos un poco reacios. Nos ponemos a pensar en todo aquel dinero que perdimos en que debimos haber ahorrado para emergencias o para la educación de nuestros hijos.

Pero en los años recientes, estas actitudes han ido declinando, y desaparecen tan pronto se muestra claramente la necesidad real de proporcionar un servicio de A.A. Los donantes muy raras veces pueden conocer el resultado exacto, pero saben muy bien que un número incontable de otros alcohólicos y sus familias con certeza serán ayudados.

DOCE CONCEPTOS, págs. 80-81

291

¿Para Matar o Curar las Penas?

"Creo que cuando éramos alcohólicos activos, bebíamos para matar las penas - ya fuesen físicas, emocionales o psíquicas. Por supuesto, la resistencia de cada cual tiene su límite y me imagino que sobrepasaste el tuyo - de ahí que volvieras a recurrir a la botella.

"En tu lugar, no me inundaría con una culpa devastadora por haberlo hecho; por otro lado, esta experiencia debe reforzar tu convicción de que el alcohol no sirve de forma permanente para matar las penas".

* * * * *

En cada historia de A.A., el dolor ha sido el precio de admisión a una nueva vida. Pero este precio de admisión nos compró más de lo que esperábamos. Nos condujo a un grado de humildad que pronto descubrimos podía curar el dolor. Empezamos a temerle menos al dolor, y a desear la humildad más que nunca.

1. CARTA, 1959

2. DOCE Y DOCE, pág. 80

292

Hacia el Compañerismo

Cuando la deformación de la vida familiar a causa del alcohol ha sido muy grande, puede ser necesario un largo período de esfuerzo paciente. Después de que el esposo ingresa a A.A. la esposa puede llegar a estar descontente, y aun muy resentida de que Alcohólicos Anónimos haya hecho exactamente lo que todos sus años de devoción no habían podido hacer. Su esposo puede llegar a estar tan envuelto en A.A. y con sus nuevos amigos que se aleje del hogar en forma más desconsiderada que cuando bebía. Entonces, los dos se echan la culpa el uno al otro.

Pero finalmente el alcohólico, al darse cuenta de lo mucho que hizo para perjudicar a su esposa y a los niños, casi siempre acepta sus responsabilidades conyugales con la buena voluntad de reparar lo que pueda y de aceptar lo que no pueda. En forma persistente ensaya todos los Doce Pasos de A.A. en su hogar, generalmente con buenos

resultados. En este punto comienza firme pero amorosamente a comportarse como un compañero en lugar de hacerlo como un mal muchacho.

DOCE Y DOCE, pág. 125

293

La Rebeldía o la Aceptación

A todos nosotros se nos presentan ocasiones en que sólo podemos orar con el más grande esfuerzo de la voluntad. Ocasionalmente vamos aún más lejos. Nos sobrecoge una rebeldía tan deprimente que sencillamente no podemos orar. Cuando esto acontece, no debiéramos pensar muy mal de nosotros mismos. Debiéramos simplemente tratar de reanudar la oración tan pronto como sea posible, haciendo lo que sabemos que es lo mejor para nosotros.

* * * * *

Una persona que persiste en la oración obtiene grandes beneficios. Cuando tiene que enfrentarse con circunstancias difíciles, descubre que puede hacerlo. Acepta a sí mismo y al mundo alrededor suyo.

Esto lo puede hacer porque ahora acepta un Dios que lo es Todo – y que ama a todos. Cuando dice, "Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea Tu nombre", lo dice sincera y humildemente. Absorto en la meditación y liberado así del clamor del mundo, sabe que está en manos de Dios y que su destino final está verdaderamente seguro, ahora y en el futuro, pase lo que pase.

DOCE Y DOCE, pág. 111

GRAPEVINE, Junio de 1958

294

Amor + Racionalidad = Desarrollo

"Me parece que el propósito primordial de todo ser humano es desarrollarse, como Dios ha dispuesto, siendo esto la esencia de todo lo que crece.

"El objetivo de nuestra búsqueda debe ser la realidad que podamos encontrar, que incluye la mejor definición y sentimiento de amor que podamos adquirir. Si la capacidad para amar está dentro del ser humano, entonces con seguridad tiene que estar en su Creador.

"La teología me ayuda porque muchos de sus conceptos me hacen creer que vivo en un universo racional, bajo un Dios amoroso, y que mi propia irracionalidad puede irse limando poco a poco. Este, supongo, es el proceso de desarrollo para el que estamos destinados".

CARTA, 1958

295

## Orar Correctamente

Suponíamos que estábamos practicando nuestra religión con toda seriedad, pero al analizarlo honradamente, vimos que sólo lo hacíamos superficialmente. O, yendo al extremo, nos habíamos dejado llevar por el sentimentalismo, confundiéndolo con el verdadero sentido religioso. En ambos casos, no estábamos dando nada a cambio de lo que queríamos.

No estábamos orando correctamente. Siempre habíamos dicho: "Concédeme mis deseos" en vez de "Hágase Tu Voluntad". No apreciábamos en absoluto el amor humano y divino. Por eso permanecíamos engañados y desde luego incapaces de recibir la gracia suficiente para devolvernos el sano juicio.

DOCE Y DOCE, págs. 34-35

296

## Inventario Diario

A menudo, al repasar el día solamente el examen más íntimo revelará nuestros verdaderos motivos. Hay casos donde nuestro antiguo enemigo, la racionalización, ha intervenido y ha justificado una conducta que realmente estaba equivocada. La tentación en este punto es imaginar que tuvimos buenos motivos y razones cuando en realidad no los tuvimos.

"Criticamos constructivamente" a alguien que lo necesitaba, cuando nuestro verdadero motivo era ganar una discusión inútil. O, al no estar presente la persona implicada, creíamos que estábamos ayudando a los demás a comprenderla, cuando en realidad nuestro verdadero motivo era rebajarla para sentirnos superiores.

Lastimamos a aquellos que amamos porque "necesitan que se les enseñe una lección", cuando realmente lo que deseamos es castigarlos. Nos sentimos deprimidos y nos lamentábamos por ello, cuando en verdad estábamos especialmente buscando simpatía y atención.

DOCE Y DOCE, pág. 101



## Una Visión de la Totalidad

"Aunque muchos de nosotros hemos tenido que luchar por la sobriedad, hasta la fecha la Comunidad no ha tenido que luchar todavía por la unidad perdida. Por lo tanto, frecuentemente consideramos como asegurado este don maravilloso. Olvidamos que, si perdiéramos nuestra unidad, los millones de alcohólicos que aún 'no saben' podrían perder la oportunidad de saber".

* * * * *

"Solíamos ser escépticos en cuanto a las reuniones grandes de A.A., tales como las convenciones, pensando que podrían resultar demasiado exhibicionistas. Pero mirándolo bien, tienen una utilidad tremenda. Aunque el interés de cada A.A. debe centrarse primordialmente en aquellos que le rodean y en su propio grupo, es tan necesario como deseable que logremos una visión más amplia de la totalidad.

"La Conferencia de Servicios Generales en Nueva York también produce este efecto en los que participan. Es un proceso que amplía la visión".

CARTA, 1949

CARTA, 1956

## Un Gran Comienzo

Aun el más nuevo de los recién llegados encuentra recompensas inimaginables cuando trata de ayudar a su hermano alcohólico, que está todavía más ciego que él. Esta es en verdad la clase de dádiva que no exige nada. No espera que su hermano que sufre lo pague, o siquiera que lo ame.

Y entonces descubre que por la divina paradoja de esta forma de dar ha encontrado su propia recompensa, ya sea que su hermano haya o no recibido algo todavía. Su propio carácter puede ser todavía gravemente defectuoso, pero por alguna razón sabe que Dios le ha hecho posible lograr un comienzo extraordinario, y siente que se encuentra al borde de nuevos misterios, alegrías y experiencias con los cuales nunca había siquiera soñado.

DOCE Y DOCE, pág. 116

299

## El Anonimato y la Sobriedad

A medida que los grupos se multiplicaban, también surgían problemas relacionados con el anonimato. Entusiasmados con la recuperación de algún hermano alcohólico, en ocasiones discutíamos abiertamente los detalles más íntimos y conmovedores del caso, detalles que únicamente el padrino ha debido conocer. La ofendida víctima procedía entonces a acusarnos de haber abusado de su confianza.

Cuando esos cuentos comenzaron a circular fuera del círculo de Alcohólicos Anónimos, se hizo sentir con fuerza la pérdida de fe en nuestra promesa de anonimato. Con frecuencia fue causa de que se retirasen algunas personas. Claro está que el nombre de cada miembro, y su historia tenían que mantenerse en reserva si esos eran sus deseos.

* * * * *

Ahora nos damos cuenta totalmente que un ciento por ciento de anonimato ante el público es tan vital para la vida de A.A. como lo es un cierto por ciento de sobriedad par ala vida de cada miembro en particular. Este no es un consejo dado por el temor, sino la voz prudente de una larga experiencia.

DOCE Y DOCE, págs. 193-194

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 287

## 300

## La Gente de Fe

Nosotros, los que recorrimos este camino por el agnosticismo y ateísmo, te suplicamos que hagas a un lado los prejuicios, incluso hasta aquellos contra la religión organizada. Hemos aprendido que cualesquiera que sean las debilidades humanas de los distintos credos, esos credos han proporcionado un propósito y una dirección a millones de seres. La gente de fe tiene una idea lógica del propósito de la vida.

En realidad, no teníamos absolutamente ningún concepto razonable. Nos divertíamos criticando clínicamente las creencias y prácticas espirituales en vez de observar que la gente de todas las razas, colores y credos estaba demostrando un grado de estabilidad, felicidad y utilidad que nosotros mismos debíamos haber buscado.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 46

## 301

## Para Reconstruir la Seguridad

En nuestra conducta relacionada con su seguridad material y emocional, se presenta con demasiada frecuencia la acción devastadora del temor, la codicia, la ambición y el orgullo. Al repasar su vida de trabajo y su trayectoria económica, casi todos los alcohólicos llegarán a preguntas como éstas: Además de mi problema de bebida, ¿a qué otros defectos de carácter puedo atribuir mi inestabilidad económica? ¿Tuve miedo o algún sentimiento de incapacidad para mi profesión, en forma tal que dejé perder la confianza en mí mismo y me vi por ello envuelto en conflictos? ¿Sobrevaloré mis condiciones personales tratando de ser un personaje?

Muchas de las mujeres de negocios encontrarán naturalmente que estas preguntas pueden muy bien aplicarse a su caso y las amas de casa alcohólicas también ocasionan inseguridad económica en la familia. En general, todos los alcohólicos necesitarán examinarse a sí mismos en forma despiadada para establecer hasta dónde los defectos de personalidad han contribuido a deteriorar la propia seguridad.

DOCE Y DOCE, págs. 53-54

302

## Camaradería en Peligro

**Los A.A. somos como los pasajeros de una gran embarcación recién salvados de un naufragio, cuando la camaradería, la democracia y la alegría prevalecen en el barco desde las bodegas hasta la mesa del capitán.**

**Pero, a diferencia del sentir de los pasajeros del barco, nuestra alegría por haber escapado del desastre no decrece al ir cada cual por su lado. La sensación de compartir un peligro común – el de rescindir en el alcoholismo – continúa siendo uno de los poderosos elementos que nos unen.**

* * * * *

**Nuestra primera mujer alcohólica había sido paciente del Dr. Harry Tiebout, y el doctor le había entregado una copia manuscrita del borrador del libro de A.A. La primera lectura la hizo rebelarse, pero la segunda logró convencerla. Vino a una reunión en nuestra sala de estar, y de allí volvió al sanatorio llevando a un compañero paciente el clásico saludo: "Ya no estamos solos".**

**ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 16**

**A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 24-25**

303

## Consejeros Cariñosos

**Si no hubiera recibido la bendición de tener consejeros sabios y afectuosos, hace mucho tiempo que podría haberme desquiciado totalmente. Una vez un médico me rescató de la muerte por alcoholismo, porque me obligó a reconocer que esa era una enfermedad mortal. Más tarde, otro médico, un siquiatra, me ayudó a mantener mi cordura, guiándome para que descubriera algunos de mis defectos más recónditos. De un clérigo adquirí los principios verdaderos según los cuales los A.A. ahora tratamos de vivir.**

Pero estos apreciados amigos hicieron mucho más que ofrecerme su destreza profesional. Supe que podía acudir a ellos con cualquier problema. Su sabiduría y su integridad estaban a mi disposición, con pedirlas.

Muchos de mis más queridos amigos de A.A. han tenido conmigo esta misma relación. A menudo, simplemente por ser miembros de A.A., me podían ayudar cuando otras personas no podían.

GRAPEVINE, Agosto de 1961

304

El Único Propósito

Hay quienes predicen que Alcohólicos Anónimos podría volverse una nueva punta de lanza para un despertar espiritual en todo el mundo. Al decir esto nuestros amigos son a la vez generosos y sinceros. Pero nosotros en A.A. debemos reflexionar que tal tributo y tal profecía podría ser una bebida embriagadora para todos nosotros, esto es, si llegamos a convencernos que esto era el propósito real de A.A. y comenzamos a comportarnos consecuentemente.

Nuestra Sociedad, por consiguiente, deberá aferrarse prudentemente a su único propósito: llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre. Tratemos de resistir a la orgullosa idea de que si Dios nos ha permitido el éxito en una determinada área, por ello estamos destinados a convertirnos en un canal de gracia salvadora para todos.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 233

305

Desde la Raíz Principal

El principio de que no encontraremos una fortaleza duradera mientras no aceptemos la derrota completa, es uno de los fundamentos sobre los cuales ha brotado y florecido nuestra comunidad.

* * * * *

A todo recién llegado se le dice, y pronto se da cuenta por sí mismo, que la humildad admisión de impotencia ante el alcohol es el primer paso hacia la liberación de ese yugo paralizador.

Así que vemos la humildad por primera vez como una necesidad. Pero este es el mero comienzo. El alejarnos completamente de nuestra aversión a la idea de ser humildes, el alcanzar una visión de la humildad como el camino hacia la verdadera libertad del espíritu humano, el trabajar por la humildad como algo deseable en sí mismo, nos llevó a la mayoría de nosotros mucho, mucho tiempo. Toda una vida dedicada al egocentrismo no puede cambiar de rumbo abruptamente.

DOCE Y DOCE

1. pág. 23

2. págs. 77-78

306

¿Es Nuestra Meta la Felicidad?

"No creo que la cuestión está en la felicidad o la infelicidad. ¿Cómo abordamos los problemas que se nos presentan? ¿Cómo aprendemos mejor de estos problemas, y cómo transmitimos lo que hemos aprendido a otra gente que deseen estos conocimientos?

"A mi parecer, nosotros los de este mundo somos alumnos de la gran escuela de la vida. El propósito es tratar de desarrollarnos, y también tratar de ayudar a nuestros compañeros de viaje a desarrollarse en el amor que no impone ninguna exigencia. Es decir, tratamos de acercarnos a la imagen y semejanza de Dios, como Lo concebimos nosotros.

"Cuando nos llega el dolor, se espera que aprendamos gustosamente su lección y que ayudemos a otros a aprender. Cuando nos llega la felicidad, la aceptamos como un regalo y la agradecemos a Dios".

CARTA, 1950

307

Círculo y Triángulo

Sobre nosotros en la Convención Internacional de St. Louis, en 1955, flotaba un emblema en el cual estaba inscrito el nuevo símbolo de A.A.,

un triángulo inscrito en un círculo. El círculo representa toda la comunidad de A.A. y el triángulo, los Tres Legados de Recuperación, Unidad y Servicio.

Quizás no sea una mera casualidad el que los sacerdotes y jefes religiosos de la antigüedad vieran en el triángulo inscrito en el círculo una protección contra los espíritus del mal.

* * * * *

Cuando, en 1955, los veteranos entregamos nuestros Tres Legados al movimiento en su totalidad, sentí la nostalgia por los días de antaño mezclada con mi gratitud por el día grandioso que estaba viviendo. Ya no tendría que actuar ni decidir por A.A. ni protegerla.

Por un momento me asaltó el temor de los cambios que se estaban efectuando. Pero esa sensación pasó rápidamente. Podíamos confiar en la conciencia de A.A., según Dios la guiara. Claramente mi labor de ahí en adelante era dejar hacer y dejar que Dios hiciera.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD

pág. 151

págs. 49, 51

308

Una Salida de la Depresión

"Mientras sufras una depresión aguda, no trates de poner tu vida en orden toda de un golpe. Si asumes cometidos tan pesados que sin duda en ese momento fallarás en cumplir, estás permitiendo que tu inconsciente te engañe. Así seguirás asegurando el fracaso, y cuando fracases, tendrás otro pretexto para retirarte aún más en la depresión.

"En pocas palabras, la actitud de ‘todo o nada’ es muy destructiva. Lo mejor es empezar con el mínimo irreducible de actividad, y luego tratar de ampliarlo, día por día. No te desconciertes por los contratiempos – vuelve a empezar".

CARTA, 1960

309

## Axioma Espiritual

Es un axioma espiritual que cada vez que estamos perturbados, no importa cuál sea la causa, hay algo mal en nosotros. Si alguien nos lastima y nos enfadamos, también estamos equivocados.

Pero ¿no existen excepciones a esta regla? ¿Qué pasa con la ira "justificada"? Si alguien nos engaña, ¿no tenemos derecho a estar enojados? ¿No podemos estar completamente airados con la gente hipócrita?

Para nosotros los A.A. esas son excepciones a veces peligrosas. Hemos descubierto que la ira justificada debería dejarse a aquellos mejor calificados para manejarle.

DOCE Y DOCE, pág. 97

310

## Aprender a Confiar

Todo nuestro programa de A.A. descansa en el principio de la mutua confianza. Confiamos en Dios, confiamos en A.A. y confiamos los unos en los otros. Por lo mismo, confiamos en nuestros líderes de servicio mundial. El "Derecho de Decisión" que les ofrecemos no es únicamente un medio práctico por el cual pueden ellos actuar y dirigir efectivamente, sino que es también el símbolo de nuestra confianza implícita.

* * * * *

Muchos miembros han cruzado el umbral en esta forma y te contarán que, tan pronto como lograron cruzarlo, su fe se ampliaba y profundizaba. Aliviados de la obsesión de beber, con sus vidas transformadas de manera inexplicable, empezaron a creer en un Poder Superior, y la mayoría de ellos empezó a hablar de Dios.

DOCE CONCEPTOS, págs. 20-21

DOCE Y DOCE, pág. 29

## 311

### Contado lo Peor

Mi tema principal, aunque sobre éste tocaba multitud de variaciones, siempre era: "¡Qué atroz soy!" Al igual que a menudo exageraba, por soberbia, mis pequeños logros así, por la culpa, exageraba mis defectos. Corría pro todas partes confesándolo todo (y mucho más) a quienquiera que me escuchara. Y, si lo puedes creer, tomaba este descubrimiento general de mis pecados por gran humildad, y lo consideraba como una gran ventaja y consuelo espiritual

Más tarde, me di cuenta profundamente de que no estaba verdaderamente arrepentido de los graves daños que había causado a otras personas. Estos episodios no eran más que oportunidades de contar cuentos y de exhibicionismo. Con esta conciencia vinieron las primeras semillas de un cierto grado de humildad.

GRAPEVINE, Junio de 1961

## 312

### La Tolerancia nos Mantiene Sobrios

"La honestidad con nosotros mismos y con los demás nos deja alcanzar la sobriedad, pero la tolerancia es la que nos mantiene sobrios.

"La experiencia demuestra que son contados los alcohólicos que se mantienen alejados de un grupo únicamente porque no les gusta cómo se dirige. La mayoría vuelven y se adaptan a las condiciones que tengan que aceptar. Otros van a otro grupo o forman uno nuevo.

"En otras palabras, una vez que un alcohólico se da perfecta cuenta de que no puede recuperarse a solas, encontrará alguna manera de reponerse y mantenerse bien en compañía de otros. Así ha sido desde los comienzos de A.A., y probablemente será así para siempre".

CARTA, 1943

## 313

### Por fin a la Luz del Sol

Cuando se expresaba la idea de que podía haber un Dios que para mí fuese personal, ésta no me agradaba. Entonces mi amigo Ebby hizo lo que entonces parecía una sugerencia original. Me dijo: "¿Por qué no escoges tu propio concepto de Dios?".

Esto me llegó muy hondo; derritió la montaña de hielo intelectual a cuya sombra había vivido y tiritado muchos años. Por fin me daba la luz del sol.

* * * * *

Puede ser posible encontrar explicaciones de experiencias espirituales similares a las nuestras, pero yo he tratado frecuentemente de explicar la mía propia y sólo ha sido posible narrar la historia de ella. Conozco la sensación que me dio y los resultados que me ha traído, pero me doy cuenta de que nunca podré entender completamente su más profundo cómo y porqué.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 11

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 48

314

## Alto y Bajo

Cuando nuestra comunidad era todavía muy pequeña, contenía solamente ejemplos de casos de "fondo bajo", o sea, muy graves. Muchas personas en situación menos apremiante ensayaron nuestro programa, pero no pudieron tener éxito debido a que no fueron capaces de admitir su situación desesperada.

Ese cuadro cambió en los años siguientes. Personas alcohólicas que todavía tenían salud, familia, trabajo y bienes materiales empezaron a reconocer su alcoholismo. A medida que fue creciendo esa tendencia, se vieron acompañados por personas más jóvenes que casi podían considerarse alcohólicos en potencia. ¿Cómo pudo esta clase de personas dar el Primer Paso?.

Recordando nuestras historias personales de bebedores pudimos mostrarles que, muchos años antes de habernos dado cuenta de nuestra falta de control, nuestra bebida ya no era solamente un hábito, sino el comienzo de una progresión fatal.

DOCE Y DOCE, págs. 24-25

## 315

## Superiores a Nosotros Mismos

Si un mero código de moral o una mejor filosofía de la vida fueran suficientes para superar el alcoholismo, muchos de nosotros ya nos hubiéramos recuperado desde hace largo tiempo. Pero descubrimos que tales códigos y filosofías no nos salvaban, por mucho empeño que pusiéramos. Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser conformados filosóficamente; en realidad, podíamos desear todo esto con todo nuestro ahínco, pero el poder necesario no estaba ahí. Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallaban completamente.

Falta de poder; ese era nuestro dilema. Teníamos que encontrar un poder por el cual pudiéramos vivir, y tenía que ser un Poder superior a nosotros mismos.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 41-42

## 316

## Nuestro Abrigo Protector

Casi todo periodista que hace un reportaje acerca de A.A. empieza quejándose de lo difícil que es escribir un artículo sin nombres. Pero pronto se ve dispuesto a dejar pasar esta inconveniencia, al darse cuenta de que se trata de un grupo de gente a quienes la fama no les importa un comino.

Es probable que esta sea la primera vez en su vida que haga un reportaje acerca de una organización que no desea ninguna publicidad personal. Por cínico que sea, esta sinceridad patente le convierte rápidamente en un amigo de A.A.

* * * * *

Movidos por el espíritu del anonimato, tratamos de renunciar a nuestros deseos de distinción personal como miembros de A.A., tanto ante los demás miembros como ante el público en general. Y al dejar a un lado esas aspiraciones, creemos que cada uno de nosotros teje un manto protector que cubre toda nuestra Sociedad y bajo el cual podremos trabajar y progresar unidos.

1. GRAPEVINE, Marzo de 1946

DOCE Y DOCE, pág. 192

317

## Una Visión Más Allá del Presente

Visión es, creo yo, la habilidad de hacer buenos proyectos, tanto para el futuro inmediato como para el futuro remoto. Algunos pueden considerar esta clase de empaño como una cierta herejía contra "Un día a la vez". Pero este valioso principio realmente se refiere a nuestras vidas mentales y emocionales y significa principalmente que no debemos afligirnos locamente por el pasado ni fantasear o soñar despiertos sobre nuestro futuro.

Como individuos y como Comunidad, sin duda sufriremos si le dejamos a una fatua idea de la Providencia todo el trabajo de planificar para el día de mañana. La verdadera Providencia Divina ha dotado a nosotros, los seres humanos, con una considerable capacidad de prever, y Dios, evidentemente, espera que la usemos. Por supuesto, a menudo calcularemos mal el futuro, por completo o en parte, pero aun en ese caso, esto será mucho mejor que negarnos del todo a pensar.

DOCE CONCEPTOS, págs. 49-50

318

## El Perdón

Por medio del vital Quinto Paso empezamos a obtener la sensación de que podríamos ser perdonados, sin importar lo que hubiéramos pensado o hecho.

Frecuentemente, mientras trabajamos en este Paso con nuestros padrinos o consejeros espirituales, nos sentimos por primera vez capaces de perdonar verdaderamente a los demás, sin importarnos la profundidad del daño que creíamos que nos habían causado.

Nuestro inventario moral nos había persuadido de que era deseable un perdón general para todos, pero sólo cuando resueltamente afrontamos

el Paso Cinco vimos interiormente que podríamos recibir el perdón y otorgarlo.

DOCE Y DOCE, págs. 61-62

319

Dos Autoridades

Mucha gente se maravilla de que A.A. puede funcionar con base en lo que parece una anarquía. Otras sociedades necesitan tener leyes, sanciones, regulaciones y castigo, administrados por personas autorizadas. Felizmente para nosotros, encontramos que no tenemos necesidad de autoridad humana. Tenemos dos autoridades que son mucho más efectivas, la una benigna, la otra maligna.

Tenemos a Dios, nuestro Padre, quien en forma muy simple nos dice: "Espero que usted cumpla mi voluntad". La otra autoridad se lama Alcohol que nos dice: "O usted cumple la voluntad de Dios o lo mato".

* * * * *

Las Tradiciones de A.A. no son reglas, reglamentos ni leyes. Las obedecemos gustosamente porque debemos y porque queremos hacerlo. Tal vez el secreto de su poder se deriva del hecho de que estas comunicaciones vivificadoras brotan de la experiencia vivida y tienen sus raíces en el amor.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 102

A.A. HOY EN DÍA

320

Dirigiendo Todo el Espectáculo

La mayoría de la gente trata de vivir por "autopropulsión". Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas. Si sólo las cosas quedaran como él quiere y las personas hicieran lo que él desea, el espectáculo resultaría magnífico.

¿Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no da muy buen resultado. Admitiendo que en parte puede estar errado, está seguro de que otros son más culpables. Se encoleriza, se indigna y se llena de autocomiseración.

¿No es un individuo que busca para sí mismo aun cuando está tratando de ser útil? ¿No es víctima de la ilusión de que puede arrancarle satisfacciones y felicidad a este mundo, si sólo lo dirige bien.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, págs. 56-57

321

Los Resultados de la Oración

Mientras el escéptico está poniendo a prueba el proceso de oración, debe comenzar a enumerar los resultados. Si él persiste casi seguramente encontrará más serenidad, más tolerancia, menos temor y menos ira. Adquirirá un valor discreto, que no está lleno de tensiones. Puede apreciar el "fracaso" y el "éxito" por lo que verdaderamente son. Las dificultades y las calamidades empezarán a significar para él su instrucción, en vez de su destrucción. Se sentirá más libre y más cuerdo.

La idea de que se haya ido hipnotizando por la autosugestión le parecerá absurda. Su sentido de determinación y de dirección aumentará. Sus preocupaciones empezarán a desvanecerse. Es probable que su salud física mejore. Empezarán a acontecerle cosas raras y maravillosas. Le sorprenderá cómo sus relaciones familiares y sociales, antes tan torcidas, empiezan a mejorar.

GRAPEVINE, Junio de 1958

322

Hazlo con Calma – Pero Hazlo

El dejarlo para después es una variedad de la pereza.

* * * * *

"Según lo que he observado, algunas personas pueden arreglárselas con algo de demora, pero son pocos los que pueden vivir con una rebeldía absoluta".

*****

**"Hemos logrado presentar a muchísimos bebedores problema la alternativa, terrible. 'Esto lo hacemos los A.A., o morimos'. Una vez que la tiene fijada en su mente, el beber más únicamente aprieta el nudo.**

**"Como muchos alcohólicos han dicho, 'llegué al punto en que, o entraba en A.A. o salía por la ventana. Así que aquí estoy' ".**

**DOCE Y DOCE, pág. 71**

**CARTA, 1952**

**CARTA, 1950**

**323**

**Buscando a Tientas a Dios**

**"Creo que los alcohólicos, más que la mayoría de la gente, quieren saber quiénes son , lo que significa esta vida, si tienen un origen divino y un destino asignado y si existe un sistema universal de justicia y amor.**

**"Es la experiencia de muchos de nosotros en las primeras etapas de nuestras carreras de bebedores el sentir como si hubiéramos vislumbrado lo Absoluto, un fuerte sentimiento de identificación con el cosmos. Aunque estos vislumbres y sentimientos tienen sin duda su validez, son retorcidos y, finalmente, borrados por el daño químico, espiritual y emocional producido por el alcohol.**

**"En A.A., así como en muchos enfoques religiosos, los alcohólicos encuentran mucho más de lo que meramente vislumbraron y sintieron mientras buscaban a Dios a tientas a través del alcohol".**

**CARTA, 1960**

**324**

**La Espiritualidad y el Dinero**

**Algunos de nosotros todavía preguntamos: "¿Qué es exactamente este asunto del Tercer Legado? Y exactamente ¿cuánto territorio comprende la acción de servicio?" Empezamos por mi propio padrino, Ebby. Cuando Ebby supo la seriedad del problema alcohólico en que yo me**

encontraba, decidió visitarme. El estaba en Nueva York y yo en Brooklyn. Su decisión no era suficiente, tuvo que tomar acción y gastar dinero.

Me llamó por teléfono y luego utilizó el subterráneo; costo total: diez centavos. A nivel de la cabina telefónica y de la taquilla del subterráneo, la espiritualidad y el dinero empezaron a mezclarse. Uno sin otro no hubiera llegado a nada.

En ese preciso instante y lugar, Ebby estableció el principio de que la acción de A.A. exige el sacrificio de mucho tiempo y muy poco dinero.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 151-152

325

La Humildad Trae Consigo la Esperanza

Ahora que ya no frecuentamos los bares y los burdeles, ahora que llevamos el salario a casa, ahora que estamos muy activos en A.A. y que la gente nos felicita por estos indicios de nuestro progreso - pues, naturalmente empezamos a felicitarnos a nosotros mismos. Desde luego, no estamos todavía a un tiro de piedra de la humildad.

* * * * *

Deberíamos estar dispuestos ahora a ensayar la humildad para buscar la eliminación de nuestros demás defectos, lo mismo que hicimos cuando admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, y llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.

Si la humildad pudo hacernos posible encontrar la gracia por la cual esa mortal obsesión había de ser desterrada, entonces debemos tener la esperanza del mismo resultado respecto a cualquier otro problema que tengamos.

1. GRAPEVINE, Junio de 1961

DOCE Y DOCE, pág. 81

326

Crítica Bienvenida

"Muchas gracias por su carta de crítica. Estoy seguro que si no hubiera sido por sus fuertes críticas, A.A. habría hecho un progreso más lento.

"He logrado tener en alta estima a la gente que me ha criticado, ya sea que parezcan críticos razonables o irrazonables. Ambos a menudo me han refrenado de hacerlo peor de lo que hice. Los irrazonables me han enseñado, espero, a tener un poco de paciencia. Pero los razonables siempre han prestado un buen servicio a toda la Comunidad – y a mí me han enseñado multitud de lecciones valiosas".

CARTA, 1955

327

Tres Alternativas

El objeto inmediato de nuestra búsqueda es la sobriedad – el ser libre del alcohol y de todas sus consecuencias funestas. Sin esa libertad, no tenemos nada en absoluto.

Paradójicamente, no podemos sin embargo librarnos de la obsesión por el alcohol mientras no estemos dispuestos a enfrentarnos con aquellos defectos de carácter que nos han llevado a esa desesperada condición de impotencia. En nuestra búsqueda de la libertad, siempre se nos presentan tres alternativas.

Un rechazo rebelde a trabajar en corregir nuestros defectos obvios será con casi toda seguridad un pasaporte a la destrucción. O tal vez, por un rato podemos mantenernos abstemios con un mínimo de mejoramiento personal e instalarnos en una cómoda pero peligrosa mediocridad. O, por último, podemos empeñarnos constantemente por lograr aquellas cualidades admirables que pueden en conjunto significar una excelencia de espíritu y acción, una libertad verdadera y duradera bajo Dios.

GRAPEVINE, Noviembre de 1960

328

Una Providencia Nueva

Cuando trates con un candidato inclinado al agnosticismo o al ateísmo, es mejor que uses un lenguaje común y corriente para describir

principios espirituales. No sirve para nada suscitar ningún prejuicio que pueda tener él contra ciertos términos y conceptos teológicos acerca de los cuales puede estar ya confundido. No provoques discusiones de esta índole, cualesquiera que sean tus convicciones.

* * * * *

Cada una de las personas, hombres o mujeres, que han ingresado a A.A., con el propósito de permanecer dentro de la comunidad, ha empezado a practicar el Paso Tres, sin haberse dado cuenta. ¿No es cierto que, en todo lo concerniente al alcohol, cada uno de ellos ha decidido entregar su vida al cuidado, orientación y protección de Alcohólicos Anónimos.

Se ha operado ya un acto de buena voluntad para abandonar las antiguas ideas y actitudes respecto al alcohol, y adoptar en lo sucesivo las sugeridas por A.A. Si esto no es poner la voluntad y la vida al cuidado de una "Providencia", nueva, entonces, ¿qué es?

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 87

DOCE Y DOCE, pág. 38

329

¿Según Nuestro Parecer?

Al orar, nuestra tentación inmediata será pedir soluciones específicas para problemas específicos, y la capacidad para ayudar a otras personas en la forma que creemos más adecuada para ellas. En ese caso, estamos pidiendo a Dios que actúe según nuestro parecer. Por lo tanto, debiéramos considerar cuidadosamente cada petición para ver cuál es su verdadero mérito.

Aun así, cuando se hagan peticiones específicas, será bueno agregar a cada una de ellas esta reserva: " . . . si es Tu voluntad".

DOCE Y DOCE, págs. 108-109

330

Madurar

Esos vivos deseos adolescentes que tantos de nosotros tenemos, de una aprobación completa, una seguridad absoluta, una relación romántica perfecta – deseos muy apropiados hasta la edad de 17 años, nos crean una forma de vida imposible de vivir a la edad de 47 ó 57 años.

Desde que A.A. empezó, he sufrido tremendas palizas en todos estos aspectos de la vida, debido a una falta de madurez emocional y espiritual.

* * * * *

Mientras crecemos espiritualmente, vamos descubriendo que nuestras antiguas actitudes hacia nuestros instintos necesitan sufrir drásticas revisiones. Nuestra exigencia de seguridad emocional y riqueza, de poder y prestigio tiene que suavizarse y reencauzarse.

Llegamos a ver que la plena satisfacción de esas exigencias no puede ser el único de nuestras vidas. No debemos poner la carreta delante del caballo; así nos veríamos arrastrados hacia atrás, hacia la desilusión. Pero cuando estamos dispuestos a colocar primero el crecimiento espiritual, entonces y sólo entonces tendremos una verdadera oportunidad de desarrollarnos en conciencia sana y amor madurado.

GRAPEVINE, Enero de 1958

DOCE Y DOCE, pág. 121

331

La Gran Realidad

Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más, a ti y a nosotros. Pídele a El en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden.

Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocúpate, pues, de que tu relación con El ande bien y grandes acontecimientos de sucederán a ti y a infinidad de otros. Esta es para nosotros la Gran Realidad.

Al recién llegado.

Entrégate a Dios, tal como tú Lo concibes. Admite tus faltas ante El y ante tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza

de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Comunidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el camino del destino feliz.

Dios te bendiga y conserve hasta entonces.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, pág. 151

332

Yo Soy Responsable . . .

Cuando cualquiera, dondequiera que esté,

extienda su mano pidiendo ayuda,

quiero que la mano de A.A. esté allí.

Y por esto: yo soy responsable.

DECLARACIÓN DE LA CONVENCION

INTERNACIONAL DEL XXX ANIVERSARIO, 1965

* * * * *

Queridos amigos:

Desde 1938, la mayor parte de mi vida de A.A. ha sido dedicada a ayudar a crear, diseñar, dirigir y asegurar la solvencia y la eficacia de los servicios mundiales de A.A., cuya oficina ha posibilitado que nuestra Comunidad funcione en todo el orbe, y como una totalidad unificada.

No es una exageración decir que, bajo los custodios, estos servicios de tan alta importancia han sido responsables de una gran parte de nuestro desarrollo actual y de nuestra eficacia global.

La Oficina de Servicios Generales es, con mucho, la mayor portadora del mensaje de A.A. Ha logrado relacionar A.A. acertadamente con el mundo turbulento donde vivimos. Ha fomentado la difusión de nuestra Comunidad por todas partes. A.A. World Services, Inc. está lista y dispuesta a responder a las necesidades especiales de todo grupo o individuo aislado, sea cual sea la distancia o lenguaje. Sus experiencias acumuladas en el curso de muchísimos años están a disposición de todos nosotros.

**Los miembros de nuestro fideicomiso – la Junta de Servicios Generales de A.A. – serán en el futuro nuestros principales líderes en todos nuestros asuntos mundiales. Ya hace mucho tiempo, esta gran responsabilidad ha sido delegada en ellos; en los servicios mundiales, son los sucesores del Dr. Bob y míos, y son directamente responsables ante A.A. en su totalidad.**

**Este es el legado de la responsabilidad de servicios mundiales que nosotros los antiguos que vamos desapareciendo, pasamos a ustedes los A.A. de hoy y de mañana. Estamos seguros de que protegerán, sostendrán y cuidarán este legado mundial, apreciándolo como la responsabilidad colectiva más grande que A.A. tiene o podrá tener.**

**Con confianza y afecto,**

**Bill**

**Bill W. murió el 24 de enero de 1971.**

**Este libro se terminó de imprimir en**

**Gráfica Gral. Belgrano Coop. de Trabajo Ltda.**

**Aristóbulo del Valle 1942 Cap. Fed.**

**en el mes de Enero de 1994.**